ಮನೆಮದ್ದು ಕೈಪಿಡಿ





ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಮನೆ ಮದ್ದು ಕೈಪಿಡಿ

ಪ್ರಕಾಶಕರು :

ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು

Mane Maddu Kaipidi
A handbook on simple home remedies

Publishers	:	Dept. of. AYUSH Govt.of Karnataka, Bangalore.
Copyright	:	Dept.of.AYUSH Govt. of Karnataka, Bangalore
Year of publication	:	2011-2012
Cover Page Design	:	Dr. Satish Shringeri
Pages	:	xxiv + 120
Price	:	Rs. 70=00
Printers	:	**Sri Vinay Printers,** 94, 1st Main, 4th Cross, New Timber Yard Layout, Mysore Road, Bangalore-26 Mobile : 9844014179, 9741122693

ಮನೆ ಮದ್ದು ಕೈಪಿಡಿ

ಅರ್ಪಣೆ
ಎಲ್ಲಾ ಆಯುರ್ವೇದ
ಪ್ರವರ್ತಕರಿಗೆ

ಪ್ರಕಾಶಕರು :

ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ತಜ್ಞ ಸಲಹಾಗಾರರು – ಆಯುರ್ವೇದ

1. ಡಾ॥ ಸರಸ್ವತಿ. ಆರ್, ಎಂ.ಎಸ್., ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು(ಆ) ಹಾಗೂ ಎನ್‌ಆರ್‌ಹೆಚ್‌ಎಂ ನೋಡಲ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ.
2. ಡಾ॥ ಎಸ್. ಜಿ. ಮಂಗಳಗಿ, ಜಂಟಿ ನಿರ್ದೇಶಕರು. ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಬೆಂಗಳೂರು.
3. ಡಾ॥ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ಹೆಚ್.ಟಿ., ಎಂ.ಡಿ. (ಆ) ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರು, ಸ.ಆ.ವೈ.ಮ. ಬೆಂಗಳೂರು.
4. ಡಾ॥ ಎನ್. ಆಂಜನೇಯ ಮೂರ್ತಿ, ಎಂ.ಡಿ. (ಆ) ನಿವೃತ್ತ ಜಂಟಿ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಬೆಂಗಳೂರು.
5. ಡಾ॥ ಅರುಣ, ಎಂ.ಡಿ., ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರು, ಸ.ಆ.ವೈ.ಮ. ಮೈಸೂರು.
6. ಡಾ॥ ಅಯ್ಯನಗೌಡರ್, ಎಂ.ಡಿ., ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರು, ಸ.ಆ.ವೈ.ಮ. ಬಳ್ಳಾರಿ
7. ಡಾ॥ ಧನ್ಯಕುಮಾರ್ ಇಜಾರಿ, ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಲೇಖಕರು, ಎ.ಪಿ. ಡಿ.ಎಸ್.ಎ.ಸಿ./ಮೈಸೂರು/ಎ.ವಿ. ಎಫ್.ಎಫ್.ಐ.ಎಂ (ಡೆಲ್ಲಿ).
8. ಡಾ॥ ಬಿ.ಜಿ. ಗೋಪಿನಾಥ್, ಎಂ.ಡಿ., ಡೀನ್, ಶ್ರೀ. ಶ್ರೀ. ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಸೈನ್ಸ್ & ರಿಸರ್ಚ್ ಹಾಗೂ ಲೇಖಕರು.
9. ಡಾ॥ ಅನಿಲ್ ಕುಮಾರ್, ಎಂ.ಡಿ. (ಆ), ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರು
10. ಡಾ॥ ವಸ್ತ್ರದ್, ಎಂ.ಡಿ. (ಆ), ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ತಾ ಸ ಆ ವೈ ಮ, ಬಳ್ಳಾರಿ.
11. ಡಾ॥ ರಾಜೇಂದ್ರ.ವಿ, ಎಂ.ಡಿ.(ಆ), ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಸ.ಆ.ವೈ.ಮ. ಮೈಸೂರು ಹಾಗೂ ಲೇಖಕರು
12. ಡಾ॥ ಶ್ರೀವತ್ಸ, ಎಂ.ಡಿ. (ಆ), ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಪಕರು (ಆ) ಸ.ಆ.ವೈ.ಮ. ಮೈಸೂರು ಹಾಗೂ ಲೇಖಕರು

ಭಾಷಾ ಪರಿಷ್ಕರಣ

1. ಡಾ ॥ ಹಾ.ತಿ. ಕೃಷ್ಣೇಗೌಡ, ಮೈಸೂರು
2. ಪ್ರೊ ॥ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಮೂರ್ತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.
3. ಡಾ॥ ಎಂ. ಎಂ. ಭಟ್, ಹಾಸನ

ಕೊಡುಗೆ ಇತ್ತವರು

ಡಾ. ಆಶಾಲತಾ. ಎಂ, ಎಂ.ಡಿ. (ಆಯು)

ಡಾ. ಪುಷ್ಪಲತಾ. ಕೆ, ಎಂ.ಡಿ. (ಆಯು)

ಡಾ. ಲಲಿತಾ ಬಿ.ಆರ್, ಎಂ.ಡಿ. (ಆಯು)

ಡಾ. ಶೈಲಾ. ಆರ್.ಜೆ.ಬಿ. ಯೋಗಾನಂದ, ಎಂ.ಡಿ. (ಆಯು)

ಸಂಚಾಲಕರು

ಡಾ. ಅನಂತ ಎಸ್. ದೇಸಾಯಿ, ಎಂ.ಡಿ. (ಆಯು)

ಡಾ. ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ ಶೆಣೈ, ಎಂ.ಡಿ. (ಆಯು)

ಡಾ. ಹೆಚ್.ಡಿ. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ, ಎಂ.ಡಿ. (ಆಯು)

ಡಾ. ಪೂರ್ಣಿಮಾ ಭಟ್, ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರು

ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು

ಸ.ವೈ.ಮ.ವಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ದ್ರವ್ಯಗುಣ

ಡಾ. ರೇಖಾ.ಎ.ಬಿ

ಡಾ. ರೂಪಾ ಶಾನ್‌ಭಾಗ್

ಡಾ. ಕವಿತಾ ರಾಥೋಡ್

ಡಾ. ತ್ರಿವೇಣಿ.ಡಿ.ಪಿ

ಡಾ. ರಾಧಿಕ.ಎಸ್.ಎಮ್.

ಡಾ. ಕುಸುಮ.ಬಿ.ಎಸ್.

ಡಾ. ತನ್ಮಯ.ಕೆ.ಆಚಾರ್ಯ

ಡಾ. ಕಾವ್ಯ.ಎನ್.

ಡಾ. ಸವಿತಾ.ಎನ್.ಎಸ್.

ಡಾ. ಪ್ರಗತಿ ಗದ್ಗೆ

ಡಾ. ಅರುಣ ಕುಮಾರಿ.ಎಮ್.

ಡಾ. ಪ್ರಶಾಂತ್. ಮತ್ತು

ಡಾ. ನಂದನ್.ಎಸ್.ಹೊದ್ಲೂರ್

ರಸಶಾಸ್ತ್ರ

ಡಾ. ರವಿ. ಮಠಪತಿ

ಡಾ. ದಿವ್ಯ.ಕೆ.

ಡಾ. ಶೈಲಶ್ರೀ. ಜಿ.ಕೆ.

ಡಾ. ಸನ್ಮತಿ ಪಿ. ರಾವ್

ಡಾ. ಶ್ರೀಪಾಲ್ ಹಿರೇಕೆರೂರ್

ಡಾ. ಕವಿತ. ವಿ.

ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ

ಈ ಪುಸ್ತಕವು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಲ್ಲ. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಆಯುಷ್ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ. ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಮತ್ತು ಅನಾನುಕೂಲವಾದಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರವಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಲೇಖಕರಾಗಲೀ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರರಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ, ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ

ಆಯುಷ್ ಎಂದರೆ

A - AYURVEDA

Y - YOGA AND NATUROPATHY

U - UNANI

S - SIDDHA

H - HOMOEOPATHY





ಕೊಠಡಿ ಸಂಖ್ಯೆ : 105,
ಮೊದಲನೇ ಮಹಡಿ
ವಿಕಾಸಸೌಧ,
ಡಾ|| ಬಿ.ಆರ್. ಅಂಬೇಡ್ಕರ್ ವೀಧಿ
ಬೆಂಗಳೂರು–560001

ಡಾ : ಇ.ವಿ. ರಮಣ ರೆಡ್ಡಿ, ಐ.ಎ.ಎಸ್.
ಸರ್ಕಾರದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ
ಇಲಾಖೆ

ಸಂದೇಶ

ಹಲವಾರು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಹಿರಿಯರು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮನೆಮಂದಿಗೆಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ, ಋತುಗಳಿಗನುಸಾರವಾದ ಮತ್ತು ಹಬ್ಬಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರುಚಿಕರವಾದ ಆಹಾರ ಒದಗಿಸುವುದು, ನಮ್ಮ ದಿನಚರ್ಯೆ, ಋತುಚರ್ಯೆಗಳನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಪಾಲಿಸುವುದು, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀತಿಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಒಳ್ಳೆಯ ನಡತೆಯನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಡುವುದು, ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸುಲಭವಾದ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ವಿಚಾರಗಳ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಗೊತ್ತಿದ್ದೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆಯೋ ಪಾಲಿಸುತ್ತಾ ಕುಟುಂಬದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಇಂದಿನ ಅಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವೃದ್ಧರ ಸಂಖ್ಯೆ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕುಂದುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದುಂಟಾಗಬಹುದಾದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ರೋಗಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರಕುವ ಹಲವಾರು ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ಬೆಳೆಯುವ ವನಸ್ಪತಿಗಳು,

ಗ್ರಂಥಿಗೆ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ಬೇರು/ಮೂಲಿಕೆಗಳು, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ, ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ 'ಮನೆಮದ್ದು ಕೈಪಿಡಿ'ಯನ್ನು ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ ಹೊರತಂದಿರುವುದು ಶ್ಲಾಘನೀಯ. ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಪುರಾತನ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪುನರುತ್ಥಾನ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲಿ ಹಾಗೂ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ಓದಿ ತಿಳಿದು, ಇದರ ಸದ್ಬಳಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

(ಇ.ವಿ. ರಮಣ ರೆಡ್ಡಿ)





ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ,
ಧನ್ವಂತರಿ ರಸ್ತೆ,
ಆನಂದರಾವ್ ವೃತ್ತ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560009

ಶ್ರೀ ಗಾ.ನಂ. ಶ್ರೀಕಂಠಯ್ಯ, ಭಾ.ಆ.ಸೇ.
ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ,
ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಮುನ್ನುಡಿ

'ಮನೆಮದ್ದು ಕೈಪಿಡಿ' ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಆಶಯವುಳ್ಳವರ ಮನೆ-ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಇರಲೇಬೇಕಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೈಪಿಡಿ. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯು ಶ್ರೀಸಾಮಾನ್ಯನಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮದ್ದಿನ ಬಳಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದ ಸದುದ್ದೇಶದಿಂದ ರಚಿತವಾಗಿದ್ದು ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಶುಂಠಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಸುಲಭ ಆಹಾರ ಔಷಧಿಗಳ ಗುಣ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವ ಪುಸ್ತಕ. ಮನೆಮದ್ದು ಸರಳ ಸುಲಭ ಮದ್ದು. ಸುಲಭ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ಹಾಗೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಗ್ಗುವ ಮದ್ದು.

ಪ್ರತಿ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೀರ್ಘಾಯು ಹೊಂದಬೇಕೆಂಬ ಪ್ರಾಣೈಷಣ ಎಂಬ ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ಸಕಲ ಸಿರಿಸಂಪತ್ತು ಭೋಗದಾಸೆಯು-ಧನೈಷಣ ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ಪರಲೋಕೈಷಣ ಎಂಬ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯ ಹಂಬಲಗಳು ಮೂಲಭೂತ ಮನೋ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ಮೂರು ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೀರ್ಘ ಜೀವನ ಬಯಸುವುದೇ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಗುರಿ. ದೃಢಕಾಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಸ್ಥಚಿತ್ತ ಸಾಧಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಧನೈಷಣ, ಪರಲೋಕೈಷಣಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಕರವಲ್ಲ. ಈ ತತ್ವ ರಹಸ್ಯವರಿತ್ತಿದ್ದ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ತಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು ಸಂಯಮ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಸಾರ್ಥಕ ಬದುಕು ಬಾಳುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದರು.

ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರ ಆಹಾರ-ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ನಾವು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಈ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಸಂಘರ್ಷ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸರಳವಾದ ಸುಲಭ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು

ಮರೆತಿದ್ದೇವೆಯೇ? ಸೂಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳ ತಾಜಾರಸ, ಶುಂಠಿ ಕಷಾಯ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಕಷಾಯ, ಕೋಕಂ ಜ್ಯೂಸ್, ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಚಟ್ನಿ, ಮೆಂತ್ಯೆಪುಡಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಆಹಾರಕಲ್ಪಗಳು ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಲ್ಲವು ಹಾಗೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಶಕ್ತಿಕಾರಕಗಳು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.

ಮನೆ ಮುಂದೆ ಗುಲಾಬಿ, ದಾಸವಾಳ, ಸಂಪಿಗೆಗಳ ಹೂದೋಟ ನಿರ್ಮಾಣ. ಹಿತ್ತಲ ಗಿಡವಾಗಿ ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ, ಬ್ರಾಹ್ಮೀ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ನೆಡುವಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಾರ್ಯಮಗ್ನರಾಗಿಲ್ಲ. ಜಾಗೃತಿ ದೀಪವಿಲ್ಲದ ಕತ್ತಲ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ತಡಕಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ 'ಮನೆಮದ್ದು ಕೈಪಿಡಿ' ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಭೆ ಸೂಸುವ ಕೈದೀವಿಗೆಯಾಗಿದೆ.

ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಜಾಗೃತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಮನೆಮದ್ದು ಹಲವು ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳ ಮೂಲಕ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಜನಮನ ತಲುಪಿವೆ. ಇಂತಹ ಈ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು ಹಾಗೂ ಆಯುಷ್ ರೇಡಿಯೋ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಶ್ರೋತೃಗಳು ಮನೆಮದ್ದು ಆರೋಗ್ಯ ಕೈಪಿಡಿ ಬೇಕೆಂದು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ ಜ್ಞಾನ ಆರೋಗ್ಯ ಹಂಬಲವನ್ನು ಈ ಕೃತಿಯ ಮೂಲಕ ಈಡೇರಿಸಿದಂತಾಗಿದೆ.

ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬೇಕಿದ್ದರೆ ಹಲವಾರು ಮಹನೀಯರುಗಳ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಮಡಿಲನ್ನು ಸೇರಿರುವ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತಜ್ಞರು ಸ್ವಾರ್ಥರಹಿತರಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸರಳ ನಿರೂಪಣೆ ಸುಂದರ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುವ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಲಿ ಎಂದು ಶುಭ ಹಾರೈಸುವೆ.

ಶ್ರೀ ಗಾ.ನಂ. ಶ್ರೀಕಂಠಯ್ಯ, ಭಾ.ಅ.ಸೇ.

ವಿಷಯ ಪ್ರವೇಶ

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿಯಾನದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ 'ಮನೆಮದ್ದು' ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವಿವಿಧ ಬಡಾವಣೆಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ಹೇಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಸುವಾಗ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಈ ವಿಚಾರವನ್ನು ಪುಸ್ತಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರತರಲು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ 'ಗೃಹ ವೈದ್ಯ ಪ್ರದೀಪಿಕ' ಪುಸ್ತಕ ತಯಾರಾಯಿತು.

'ಗೃಹ ವೈದ್ಯ ಪ್ರದೀಪಿಕ' ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ತಲೆಯಿಂದ ಕಾಲಿನವರೆಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ, ಲಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಅದು ರೋಗ ಆಧಾರಿತವಾಗಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಔಷಧ ದ್ರವ್ಯವನ್ನಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಸಸ್ಯವನ್ನಾಗಲೀ ನೋಡಿದಾಗ ಇದು ಎಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆಂದು ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ದ್ರವ್ಯ ಆಧಾರಿತ ಪುಸ್ತಕ ಬೇಕೆಂಬ ಒತ್ತಾಯ ಬಂದಿತು. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ **'ಮನೆಮದ್ದು ಕೈಪಿಡಿ'** ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕ ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ದ್ರವ್ಯಗಳಾದ ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಣಸು ಮುಂತಾದವುಗಳು, ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದಾದ ಸಸ್ಯಗಳಾದ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಮತ್ತು ಗ್ರಂಧಿಗೆ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು, ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಈ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಯಾವ ಯಾವ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಔಷಧವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಸುಲಭ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಾದ ಚರಕಸಂಹಿತಾ, ಸುಶ್ರುತಸಂಹಿತಾ, ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯ,

ನಿಘಂಟುಗಳಾದ ಭಾವಪ್ರಕಾಶ, ಧನ್ವಂತರಿ ನಿಘಂಟು ಮತ್ತು ರಾಜ ನಿಘಂಟು ಮುಂತಾದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಈ ದ್ರವ್ಯಗಳ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಉಪಯೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಈ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಉಪಯೋಗ ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಚಾರ ತಿಳಿಯಲು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವವರು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಮೂಲಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉಪಯೋಗವಾಗುವ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಔಷಧಿಗಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ರಚಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ನೀಡಿರುವ ಶ್ರೀ.ಜಿ.ಎನ್. ಶ್ರೀಕಂಠಯ್ಯ, ಭಾ.ಅ.ಸೇ., ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ, ಇವರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು ಸಲ್ಲುತ್ತವೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸಹಕಾರ ನೀಡಿರುವ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರುಗಳಾದ ಡಾ॥ಎಸ್.ಎಲ್.ಮೋಹನ್ ಮತ್ತು ಡಾ॥ ಎನ್.ಜಿ.ಶಿವರಾಮ್ ಅವರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞನಾಗಿರುತ್ತೇನೆ.

ತಜ್ಞ ಸಲಹಾಗಾರರುಗಳಿಗೆ, ಕೊಡುಗೆ ಇತ್ತವರುಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಭಾಷಾ ಪರಿಷ್ಕರಣಕಾರರುಗಳಿಗೆ ಆಭಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತೇನೆ.

ಕರಡು ಪ್ರತಿ ತಯಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಗಣಕ ಯಂತ್ರ ಪ್ರತಿ ತೆಗೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರ ನೀಡಿರುವ ದ್ರವ್ಯಗುಣ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ರಸಶಾಸ್ತ್ರ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

ಡಾ॥ ಟಿ. ಆರ್. ದತ್ತಾತ್ರಿ
ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು
ಸರ್ಕಾರಿ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ.
ಬೆಂಗಳೂರು.

ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಬಳಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

- ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿರುವ ದಿನಚರ್ಯೆ, ಋತುಚರ್ಯೆ, ಆಹಾರ ನಿಯಮಗಳು, ನಿದ್ರಾ ನಿಯಮಗಳು, ವೇಗ ತಡೆಯದಿರುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದಾಗಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯ ತಪ್ಪಿದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವ ಮೊದಲು ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.
- ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅನಂತರವೂ ಪರಿಣಾಮ ಕಾಣಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು.
- ರೋಗಾವಸ್ಥೆ ಉಲ್ಬಣವಾಗಿದ್ದಾಗ ಮನೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಾರದು.
- ಈ ಕೈಪಿಡಿ ಒಂದು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ. ಇದು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಲ್ಲ.
- ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಳೆಸುವುದು ಶ್ರೇಷ್ಠ.
- ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿಯೇ ಬಳಸಬೇಕು.
- ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಕೈಪಿಡಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಔಷಧ ತಯಾರಿಕಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.



ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿ



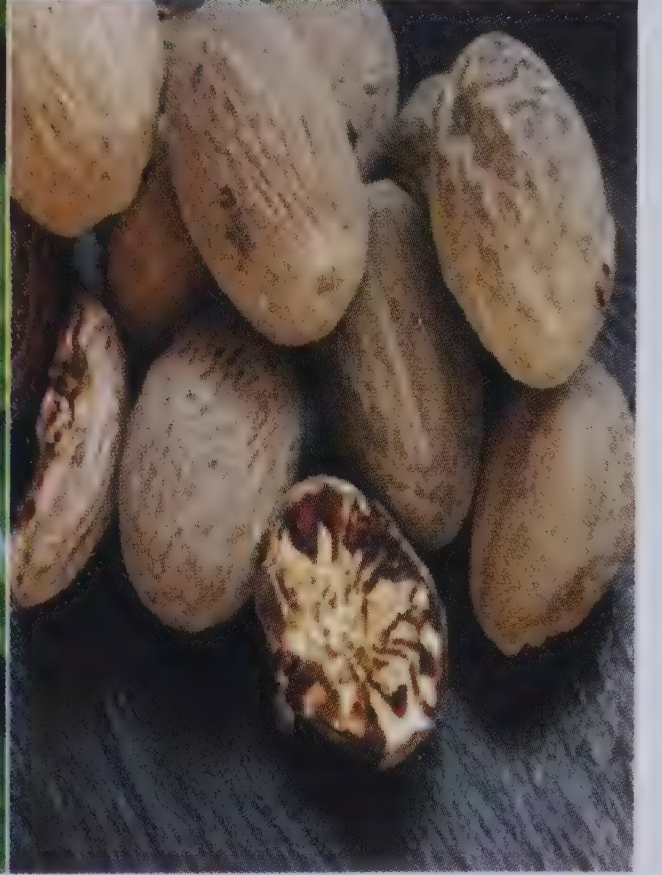
ಅರಿಶಿಣ



ಹಿಪ್ಪಲಿ




ಶುಂಠಿ

ಜಾಯಿಕಾಯಿ



ಹುರುಳಿ



ಭತ್ತದ ಅರಳು



ಖರ್ಜೂರ




ಎಳ್ಳು



ಗಸಗಸೆ




ಹಿಂಗು



ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ





ಓಮದ ಕಾಳು



ಲವಂಗ



ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ



ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ



ಗರುಗ





ಹಲವು ಮಕ್ಕಳ ಬೇರು



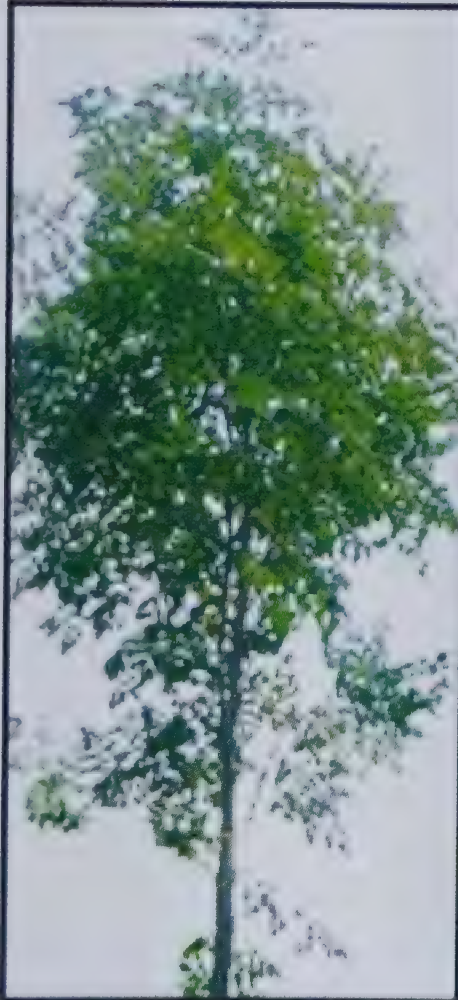
ಸೊಗದೆ ಬೇರು

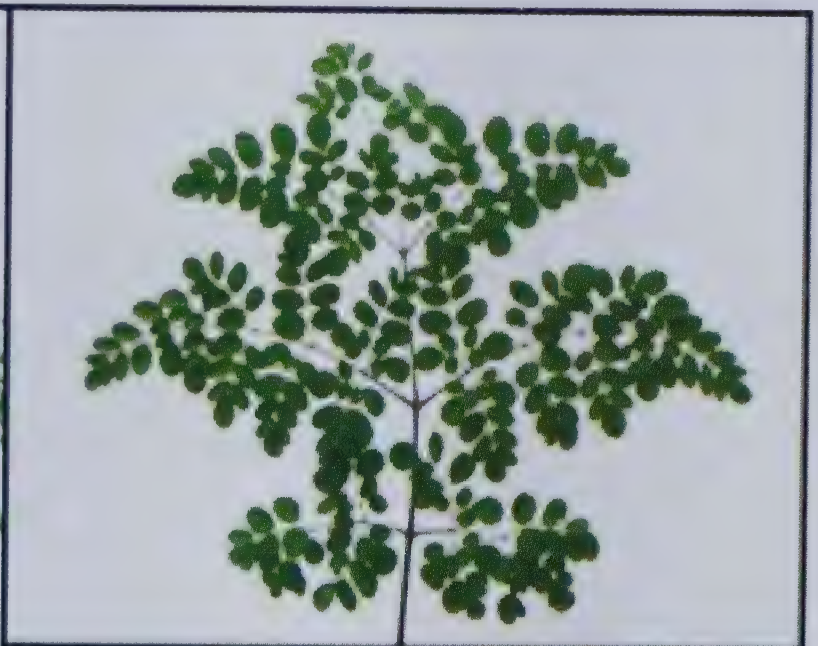


ಲೋಳೆ ಸರ



ಆಡುಸೋಗೆ







ನುಗ್ಗೆ




ನೇರಳೆ



ತುಂಬೆ



ಒಂದೆಲಗ



ಬಸಳೆಸೊಪ್ಪು



ಅಗಸೇ ಸೊಪ್ಪು





ಬಜೆ



ಜಾಜಿ ಮಲ್ಲಿಗೆ



ನಾಚಿಗೆ ಮುಳ್ಳು

ಪರಿವಿಡಿ

ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತ

ಪೀಠಿಕೆ

ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಮತ್ತು ರೋಗ ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಬೆಳಗ್ಗೆ ಏಳುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವವರೆಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ದಿನಚರ್ಯೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ವರ್ಷವನ್ನು 12 ಮಾಸಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿದ್ದಾರೆ. 2 ಮಾಸಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಋತು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ 6 ಋತುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಯು ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ ಬರಬಹುದಾದ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಋತುಚರ್ಯೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರಹೋಗುವ ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ವಾಯು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಮಲ ಮೂತ್ರಾದಿಗಳನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುವ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದಲೂ ರೋಗವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

ಮಾನಸಿಕ ವೇಗಗಳಾದ ಕೋಪ, ದ್ವೇಷ, ಅಸೂಯೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಾಣಿದಯೆ, ದಾನ, ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಸದ್‌ವೃತ್ತ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ತನ್ನ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಶಾಂತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದುವರೆಗೆ ಹೇಳಿದ ನಿಯಮಗಳಲ್ಲದೆ ಆಹಾರ, ನಿದ್ರಾ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಿಯಮಗಳೂ ಇವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ದೋಷಗಳಾದ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫಗಳು ಪ್ರಕೋಪಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ದೋಷನಿರ್ಹರಣವನ್ನು ತಜ್ಞವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಸಾರಾಂಶವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ದಿನಚರ್ಯ, ಋತುಚರ್ಯ, ಸದ್ವೃತ್ತ, ಪಾನನಿಯಮಗಳು, ಆಹಾರ, ನಿದ್ರಾ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮುಂಬರುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಇವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ.

ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಕಫಗಳೆಂಬ ದೋಷಗಳು, ರಸ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೇದ, ಅಸ್ಥಿ, ಮಜ್ಜಾ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರಗಳೆಂಬ ಧಾತುಗಳು, ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಸ್ವೇದಗಳೆಂಬ ಮಲಗಳು, ಜೀರ್ಣಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾದ ಅಗ್ನಿಗಳು ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು, ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು, ಇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಗಳು ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥನೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಜೀವನ ಶೈಲಿ

ಆರೋಗ್ಯ ಬಯಸುವವರು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆಚರಣೆಯ ಆಹಾರಾದಿಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅಂತಹವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಈ ಮುಂದೆ ಹೇಳಿರುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗಿ ದೀರ್ಘ ಆಯುಷ್ಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

(ಅ) ದಿನಚರಿ ಅಥವಾ ದೈನಂದಿನ ನಿಯಮಗಳು–ದಿನಚರ್ಯೆ

ಬೆಳಗಿನಿಂದ ರಾತ್ರಿಯವರೆಗೂ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ದಿನಚರ್ಯೆಯೆಂದು ಹೆಸರು.

1. **ಬೆಳಗ್ಗೆ ಏಳುವುದು :** ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ತಮ್ಮ ಆಯುಷ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಏಳಬೇಕು. (ಅಂದರೆ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ $1\frac{1}{2}$ ಘಂಟೆ ಮೊದಲು.)

2. ಎಚ್ಚರವಾದ ಅನಂತರ ಎದ್ದುಕುಳಿತು ಇಷ್ಟ ದೇವತೆಯನ್ನು ನೆನೆಯಬೇಕು.

3. **ಮಲ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ :** ಮಲ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿದು ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮಾಡಬಾರದು. ಬಲವಂತವಾಗಿಯೂ ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಬಾರದು. ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರಿನಿಂದ ವಿಸರ್ಜನಾಂಗಗಳನ್ನು ಶುಚಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

4. **ದಂತಧಾವನ :** ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಹೊಂಗೆ, ಆಲ, ಮತ್ತಿ, ಬೇವು, ಜಾಲಿ, ಕಗ್ಗಲಿ, ಮಲ್ಲಿಗೆ ಮುಂತಾದ ಗಿಡಗಳ ಕಿರು ಬೆರಳಿನ ಗಾತ್ರದ ಕೊಂಬೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ಜಜ್ಜಿ ಕೂರ್ಚ (ಬ್ರಷ್‌ನಂತೆ) ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಸಡುಗಳಿಗೆ ಬಾಧೆಯಾಗದ ರೀತಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಬೇಕು. ಹಸಿಯ ಕಡ್ಡಿ ಸಿಗದೇ ಇದ್ದಾಗ ಈ ಗಿಡಗಳ ಚೂರ್ಣದಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪ್ರತಿಸಲ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ಅನಂತರ ಮೇಲಿನ ರೀತಿ ಶುದ್ಧಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ತಿಕ್ಕಿ ಶುದ್ಧಮಾಡಬೇಕು. ಇದಾದ ಮೇಲೆ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧನೀರಿನಿಂದ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು.

5. ಶುದ್ಧನೀರಿನಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನೂ, ಮುಖವನ್ನೂ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉಷ್ಣಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರು ಸೂಕ್ತ.

6. **ಅಂಜನ :** ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಕುವ ಔಷಧಕ್ಕೆ ಅಂಜನವೆಂದು ಹೆಸರು. ಕಣ್ಣುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇಲೆ ಅಂಜನವನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

7. **ನಸ್ಯ :** ಮೂಗಿಗೆ ಹಾಕುವ ಔಷಧಕ್ಕೆ ನಸ್ಯವೆಂದು ಹೆಸರು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇಲೆ ನಸ್ಯಕರ್ಮ ಮಾಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ; ದೋಷರಹಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖಕ್ಕೆ ಕಾಂತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ವರ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಗಲಿನ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಶಿರಸ್ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಬಲ ನೀಡುತ್ತದೆ.

8. **ಕವಲ, ಗಂಡೂಷ :** ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಕೊಂಡು, ಗುಳಗುಳ ಮಾಡಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕವಲವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ದ್ರವಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟಕಾಲ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅನಂತರ ಹೊರಹಾಕುವುದಕ್ಕೆ ಗಂಡೂಷವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಿಂದ ಗಂಡೂಷ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದವಡೆಗಳಿಗೆ ಬಲಬರುತ್ತದೆ, ಸ್ವರಕ್ಕೆ ಬಲಬರುತ್ತದೆ, ಗಂಟಲು ಒಣಗುವುದಿಲ್ಲ, ತುಟಿ ಬಿರಿಯುವುದಿಲ್ಲ, ಹಲ್ಲುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

9. **ಅಭ್ಯಂಗ :** ಮೈಗೆ, ತಲೆಗೆ, ಪಾದಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚುವುದಕ್ಕೆ ಅಭ್ಯಂಗವೆಂದು ಹೆಸರು. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಅಭ್ಯಂಗ ಮಾಡಬೇಕು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಲೆಗೆ, ಪಾದಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮುಪ್ಪು ಬೇಗ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಬಲ ಬರುತ್ತದೆ, ಆಯಾಸ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತೈಲಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಏನೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗೆಮಾಡಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ, ಶರೀರ ಪುಷ್ಟಿ

ಮತ್ತು ಸುದೃಢ ಕಾಂತಿಯುಕ್ತ ತ್ವಚೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಫರೋಗ, ಅಜೀರ್ಣ ರೋಗ ಉಳ್ಳವರು ಅಭ್ಯಂಗ ಮಾಡಬಾರದು.

10. **ವ್ಯಾಯಾಮ :** ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಅತಿಯಾಗಿ ಆಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಅತಿಯಾದ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿ ದೇಹವು ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ. ಘನಗಾತ್ರತ್ವ, ಶ್ರಮಸಹನಶಕ್ತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಜಿಡ್ಡಿನಂಶವಿರಬೇಕು.

11. **ಅಂಗಮರ್ದನ :** ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅನಂತರ ದೇಹವನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಓಸುಕುವುದಕ್ಕೆ ಅಂಗಮರ್ದನವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ತಿಳಿದವರಿಂದ (ಕಲಿತು) ಅಂಗಮರ್ದನ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

12. **ಉದ್ವರ್ತನ :** ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಚೂರ್ಣ ಮುಂತಾದ ಒಗರು ರುಚಿಯುಳ್ಳ ರಸಗಿಡಗಳ ಚೂರ್ಣದಿಂದ ಮೈ ತಿಕ್ಕುವುದಕ್ಕೆ ಉದ್ವರ್ತನವೆಂದು ಹೆಸರು. ಇದರಿಂದ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗುತ್ತದೆ, ದೇಹವು ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಕೊಳೆ ಹೋಗಿ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ.

13. **ಸ್ನಾನ :** ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದಾಗಲಿ, ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದಾಗಲಿ, ಔಷಧಗಳ ಕಷಾಯದ ನೀರಿನಿಂದಾಗಲಿ ಮೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸ್ನಾನವೆಂದು ಹೆಸರು. ಸ್ನಾನದಿಂದ ಮೈ ಕೊಳೆ ಹೋಗಿ, ತುರಿಕೆ, ಬೆವರು, ಆಯಾಸ, ತೂಕಡಿಕೆ, ಮೈಯುರಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಹಳ ಸುಡುನೀರಿನಿಂದ ತಲೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುಬಾರದು. ಇಂಥ ನೀರಿನಿಂದ ತಲೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಬಲ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಕೂದಲುಗಳ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

14. **ವಸ್ತ್ರಧಾರಣೆ/ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯ ಲೇಪನ :** ಒಗೆದ, ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ವಸ್ತ್ರಧಾರಣೆಯೆಂದು ಹೆಸರು. ಋತುಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತವಾದ ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆಧರಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಶಸ್ಸು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

15. ಕೇಶ, ನಖಗಳ ಕಲ್ಪ : ತಲೆಯ ಕೂದಲು, ಮುಖದ ಕೂದಲು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಉದ್ದ ಬೆಳೆಯದಂತೆ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಕೈ ಬೆರಳಿನ, ಕಾಲು ಬೆರಳಿನ) ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಉದ್ದ ಬೆಳೆಯದ ಹಾಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು.

16. ಪಾದುಕ : ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಚಪ್ಪಲಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಿತ, ಪಾದಗಳ ರಕ್ಷಣೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

17. ಛತ್ರಿ : ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಕೊಡೆಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಇದು ಬಲಕಾರಿ. ಬಿಸಿಲು, ಮಳೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

18. ಕೆಲಸ : ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಕೆಲಸಮಾಡಿ ಸಂಪಾದಿಸಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ದುಃಖವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

19. ಆಹಾರ : ಹಿಂದೆ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾದ ಅನಂತರ ಊಟಮಾಡಬೇಕು.

20. ನಿದ್ರೆ : ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬಾರದು, ಆಯಾಸವಾದಾಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬಾಲಕರು, ವೃದ್ಧರು, ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿಯವರು, ಬಾಣಂತಿ, ಕೆಲವು ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಹಗಲುನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಗ್ರೀಷ್ಮದಲ್ಲಿ (ಬೇಸಿಗೆ) ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

21. ರಾತ್ರಿ ಆಹಾರ : ರಾತ್ರಿಯಾದ ಅನಂತರ 1 $^{1}/_{2}$ ಗಂಟೆಯೊಳಗಾಗಿ ಅಂದರೆ 7 ಗಂಟೆಗೆ ಕತ್ತಲಾದರೆ 8 $^{1}/_{2}$ ಗಂಟೆಯ ಹೊತ್ತಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ಊಟಮಾಡಬೇಕು. ಹಗಲಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಊಟಮಾಡಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಊಟಮಾಡಿದರೆ ಅಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಊಟದಲ್ಲಿ ಮೊಸರು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ದಿನನಿತ್ಯ ಆಚರಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಿಂದ/ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು.

(ಆ) ಋತುಚರ್ಯ

ಬೇಸಿಗೆ, ಮಳೆ, ಚಳಿ ಮುಂತಾದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಯು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸಮಯ ರೋಗಗಳೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಋತುಚರ್ಯೆವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ವರ್ಷವನ್ನು 12 ತಿಂಗಳುಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಎರಡು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಋತುವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸೂರ್ಯನು ಉತ್ತರ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಉತ್ತರಾಯನವೆಂದು, ದಕ್ಷಿಣ ದಿಕ್ಕಿನ ಕಡೆ ಸಂಚರಿಸುವಾಗ ದಕ್ಷಿಣಾಯನವೆಂದು ಹೆಸರು.

ಉತ್ತರಾಯನ :

ಆದಾನಕಾಲ

ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಬಲಕಡಿಮೆ

ಋತು	**ಮಾಸಗಳು**
1) ಶಿಶಿರ ಋತು	1) ಮಾಘ : ಜನವರಿ – ಫೆಬ್ರವರಿ 2) ಫಾಲ್ಗುಣ:ಫೆಬ್ರವರಿ–ಮಾರ್ಚ್
2) ವಸಂತ ಋತು	3) ಚೈತ್ರ: ಮಾರ್ಚ್– ಏಪ್ರಿಲ್ 4) ವೈಶಾಖ: ಏಪ್ರಿಲ್– ಮೇ
3) ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತು	5) ಜ್ಯೇಷ್ಠ: ಮೇ– ಜೂನ್ 6) ಆಷಾಢ: ಜೂನ್– ಜುಲೈ

ದಕ್ಷಿಣಾಯನ :

ವಿಸರ್ಗಕಾಲ

ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಬಲ ಹೆಚ್ಚು	7) ಶ್ರಾವಣ : ಜುಲೈ– ಆಗಸ್ಟ್
(4) ವರ್ಷ ಋತು	8) ಭಾದ್ರಪದ : ಆಗಸ್ಟ್–ಸೆಪ್ಟಂಬರ್
(5) ಶರದ್ ಋತು	9) ಆಶ್ವೀಜ : ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ ಅಕ್ಟೋಬರ್

ಶರದ್‌ಋತು	10) ಕಾರ್ತೀಕ : ಅಕ್ಟೋಬರ್–ನವಂಬರ್
(6) ಹೇಮಂತ ಋತು	11) ಮಾರ್ಗಶಿರ : ನವಂಬರ್ ಡಿಸೆಂಬರ್
	12) ಪುಷ್ಯ : ಡಿಸೆಂಬರ್–ಜನವರಿ

ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಮೇಲಿನಂತೆ ಬಲಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಲವೆಂದರೆ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ದೇಹ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ರೋಗವನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ.

ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಕಫಗಳು; ಚಯ, ಪ್ರಕೋಪ ಮತ್ತು ಶಮನವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತವೆ.

	ಚಯ	ಪ್ರಕೋಪ	ಶಮನ
ವಾತ	ಗ್ರೀಷ್ಮ	ವರ್ಷ	ಶರದ್
ಪಿತ್ತ	ವರ್ಷ	ಶರದ್	ಹೇಮಂತ
ಕಫ	ಶಿಶಿರ	ವಸಂತ	ಗ್ರೀಷ್ಮ
ಬಲ	ಉತ್ತಮ	ಮಧ್ಯಮ	ಕನಿಷ್ಠ
ಆದಾನ ಕಾಲ	ಶಿಶಿರ	ವಸಂತ	ಗ್ರೀಷ್ಮ
ವಿಸರ್ಗ ಕಾಲ	ಹೇಮಂತ	ಶರದ್	ವರ್ಷ

ದೋಷ ಪ್ರಕೋಪ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರಿಂದ ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಋತುಚರ್ಯೆ

(1) ಹೇಮಂತ ಋತು

ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶೀತಗಾಳಿ ಬೀಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮಂಜು ಬೀಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಬಲವಿರುತ್ತದೆ. ತಿಂದ ಆಹಾರವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ಮಾಂಸ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಗೋಧಿ, ಉದ್ದು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ಕಬ್ಬಿನರಸ, ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ, ಅಕ್ಕಿಗಳ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಮನೆಯನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತೈಲವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದ ಅನಂತರ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ದೀರ್ಘವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೆಳಗ್ಗೆಯೇ ಹಸಿವಾದಾಗ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

(2) ಶಿಶಿರ ಋತು

ಹೇಮಂತ ಋತುವಿನ ಹಾಗೆ ಇದು ಕೂಡ ಶೀತದ ಕಾಲ, ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚುಶೀತವಿರುತ್ತದೆ. ರೂಕ್ಷಗುಣ (ಒಣಗುಣ) ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. (ಮೋಡವಿರುವುದು, ಮಳೆಬರಬಹುದು.) ಹೇಮಂತದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಶಿಶಿರದಲ್ಲೂ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಕಾರ, ಕಹಿ, ಒಗರು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಶೀತಕರ, ತಂಪಾದ ಪಾನೀಯ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

(3) ವಸಂತ ಋತು

ಮುತ್ತುಗ, ತಾವರೆ, ಮಾವು ಮುಂತಾದ ಗಿಡ ಮರಗಳು ಹೂಬಿಡುವ ಕಾಲ. ಗಿಡಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಚಿಗುರು ಎಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಫವು ಕೋಪಗೊಂಡು ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ

ಕಾಲ ವಮನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತಕಾಲ (ವಾಂತಿಮಾಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ವಮನಕರ್ಮವೆಂದು ಹೆಸರು). ಹಳೆಯದಾದ ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಸಿಹಿ ಮಾವಿನ ರಸ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಶುಂಠಿ ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹಗಲುನಿದ್ದೆ ಮಾಡಬಾರದು. ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟವಾದ ಹಾಗೂ ಶೀತ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

(4) ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತು

ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಒಣ ವಾತಾವರಣವಿರುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಯಾದ ಗಾಳಿ ಬೀಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನೆಲ ಕಾದಿರುತ್ತದೆ. ಎಲೆಗಳು ಉದುರುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪ್ಪು, ಕಾರ, ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಾರದು. ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹೋಗಬಾರದು. ಸಿಹಿಯಾದ ತಂಪಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ತುಪ್ಪ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಹಲಸಿನಹಣ್ಣು, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತಿರುಳುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿದ ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ತೆಳುವಾದ ವಸ್ತ್ರ ಧರಿಸಬೇಕು.

(5) ವರ್ಷಋತು

ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಳೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನದಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವಾಹ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನೈದಿಲೆ, ತಾವರೆ ಹೂಗಳು ಅರಳುತ್ತವೆ. ಹುಲ್ಲು ಮುಂತಾದವು ಬೆಳೆದು ನೆಲವು ಹಸಿರಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಲು ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನೀರು ಮಲಿನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಾತಾದಿ ದೋಷಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಬಸ್ತಿಕರ್ಮ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಶುಂಠಿ, ಹುರುಳಿ ಪದಾರ್ಥ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ತುಪ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ತಯಾರಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹುಳಿ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಚಪ್ಪಲಿ ಧರಿಸಬೇಕು.

(6) ಶರದ್ ಋತು

ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಮೋಡಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ತಾವರೆ ಹೂಗಳು ಅರಳುತ್ತವೆ. ಕೆಸರುಒಣಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರವು ತಣ್ಣಗಿರುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೋಪವಾಗುವುದರಿಂದ ವಿರೇಚನವನ್ನು (ಭೇದಿ ಮಾಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ವಿರೇಚನವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ) ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಳೆಯಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ಸಕ್ಕರೆ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಜೇನುತುಪ್ಪಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸಿಹಿಯಾದ ಕಹಿಯಾದ ತರಕಾರಿ, ತಂಪಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬಿಸಿಲು ಕಾಯಿಸಬಾರದು. ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸಬಾರದು, ಶೀತಗಾಳಿಗೆ ಮೈಒಡ್ಡಬಾರದು. ಚಂದ್ರನಕಿರಣ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಹಗಲುನಿದ್ದೆ, ಅತಿಯಾದ ಊಟ, ಮೊಸರು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಿಂದ/ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು.

(ಇ) ಧಾರಣೀಯ ಮತ್ತು ಅಧಾರಣೀಯ ವೇಗಗಳು

ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ದಿನಚರ್ಯೆ ಮತ್ತು ಋತುಚರ್ಯೆ ಇಷ್ಟೆ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹದಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿ ಹೊರಹೋಗುವ ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಅಧೋವಾತ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ವೇಗವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ವೇಗಗಳನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ತಡೆಹಿಡಿಯಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ವೇಗಗಳು ಬರದೆ ಇರುವಾಗ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಹೊರಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಾರದು. ಇದರಿಂದಲೂ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಅಧಾರಣೀಯ ವೇಗಗಳು

1. **ಅಧೋವಾತ** : ದೇಹದಿಂದ ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಅಧೋವಾತವನ್ನು ತಡೆದರೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಉಬ್ಬಸ, ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ತಡೆ ಕಡಿಮೆ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಮಲ : ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಿರುವ ಮಲವನ್ನು ತಡೆದರೆ ಮೊಣಕಾಲು ನೋವು, ನೆಗಡಿ, ತಲೆನೋವು, ಎದೆನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಮೂತ್ರ : ಮೂತ್ರವೇಗವನ್ನು ತಡೆದರೆ ಮೈ ಕೈ ನೋವು, ಮೂತ್ರದ ಕಲ್ಲು, ಸೊಂಟ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ, ತೊಡೆಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

4. ಉದ್ಗಾರ (ತೇಗು) : ತೇಗು ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆದರೆ ರುಚಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮೈ ನಡುಕ, ಎದೆ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಂತೆ ನೋವು, ಹೃದಯ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಂತೆ ನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಕೆಮ್ಮು, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

5. ಕ್ಷವಥು (ಸೀನು) : ಸೀನನ್ನು ತಡೆದರೆ, ತಲೆನೋವು, ಇಂದ್ರಿಯ ಬಲಹಾನಿ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅರ್ದಿತ (ಬಾಯಿ ಸೊಟ್ಟಗಾಗುವುದು) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

6. ತೃಷ್ಣ (ಬಾಯಾರಿಕೆ) : ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆದರೆ ದೇಹ ಸೊರಗುವುದು. ಕಿವುಡುತನ, ತಲೆಸುತ್ತು, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

7. ಕ್ಷುಧಾ (ಹಸಿವೆ) : ಹಸಿವೆ ತಡೆದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೋವು, ರುಚಿನಾಶ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ದೇಹ ಸೊರಗುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

8. ನಿದ್ರೆ : ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿದರೆ ಮೋಹ, ತಲೆಭಾರ, ಕಣ್ಣುಭಾರ, ಮೈಭಾರ, ಸೋಮಾರಿತನ, ಆಕಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಮೈ ಕೈ ನೋವುಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

9. ಕೆಮ್ಮು : ಕೆಮ್ಮನ್ನು ತಡೆದರೆ ಕೆಮ್ಮು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಬ್ಬಸ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಕ್ಷಯ, ಅರುಚಿ ಮತ್ತು ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

10. ಶ್ರಮ ಶ್ವಾಸ : ಆಯಾಸವಾದಾಗ ಬರುವ ಏದುಸಿರನ್ನು ತಡೆದರೆ ಹೃದ್ರೋಗ, ಮೋಹ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

11. ಜೃಂಭಾ (ಆಕಳಿಕೆ) : ಆಕಳಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆದರೆ ಸೀನು ತಡೆದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

12. ಬಾಷ್ಪ(ಕಣ್ಣೀರು) : ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ತಡೆದರೆ ನೆಗಡಿ, ಕಣ್ಣು ನೋವು, ತಲೆನೋವು, ಹೃದ್ರೋಗ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗು ತಲೆಸುತ್ತು ಮುಂತಾದವು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

13. ವಮನ: (ವಾಂತಿ) : ವಾಂತಿಯನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿದರೆ ಪಿತ್ತದ ಗಂಧೆ, ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನವೆ, ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರುವುದು ಮತ್ತು ಮೈ ಊತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

14. ಶುಕ್ರ (ವೀರ್ಯ) : ಶುಕ್ರವನ್ನು ತಡೆದರೆ ವೀರ್ಯ ಸ್ರಾವ, ವೃಷಣಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಗುದದಲ್ಲಿ ನೋವು, ಜ್ವರ, ಎದೆನೋವು, ಮೂತ್ರದ ತಡೆ, ಮೈ ಕೈ ನೋವು ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಧಾರಣೀಯ ವೇಗಗಳು

ಇಹಪರಗಳಲ್ಲಿ ಹಿತವನ್ನು ಬಯಸುವ ಮನುಷ್ಯರು ಜಿತೇಂದ್ರಿಯನಾಗಿದ್ದು (ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ನಾಲಿಗೆ, ಮೂಗು, ಚರ್ಮಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವುದು) ಮತ್ತು ಅರಿಷಡ್‌ವರ್ಗಗಳನ್ನು (ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮದ, ಮೋಹ, ಮತ್ಸರ) ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಭಯ, ಶೋಕ, ನಿರ್ಲಜ್ಜತೆ, ಅತಿರಾಗ ಇವುಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕು. ಈ ಮಾನಸಿಕ ವೇಗಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದರಿಂದ ತನಗೂ ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ಹಿತವಾಗಿ ಶಾಂತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಮನೋದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

(ಈ) ಸದ್ವೃತ (ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ರತ)

ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲೂ ದಯಯಿಂದ ವರ್ತಿಸುವುದು, ದಾನ ಮಾಡುವುದು, ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಮಾತಿನಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ನಿಗ್ರಹ ಮಾಡುವುದು, ಬೇರೆಯವರ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ತನ್ನ ಪ್ರಯೋಜನವೆಂದು ತಿಳಿದು ಪರಹಿತ ಮಾಡುವುದು ಇವುಗಳನ್ನು ಸದ್ವೃತವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ತನಗೂ ಹಿತವಾಗಿ ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ಹಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

(ಉ) ತ್ರಯೋಪಸ್ತಂಭಗಳು

ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆಗಳು ಮನೆಯ ಭಾರವನ್ನು ಹೊತ್ತಿರುವ ಆಧಾರ ಸ್ತಂಭಗಳಂತಿವೆ. ಇವುಗಳು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದರಲ್ಲಿ, ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ನಿದ್ರೆ : ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಯಾಸವಾದಾಗ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಆಯಾಸಗೊಂಡಾಗ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಸುಖ, ದುಃಖ, ಪುಷ್ಟಿ, ಕ್ಷೀಣತೆ, ಬಲ, ಬಲಹಾನಿ, ಜ್ಞಾನ, ಅಜ್ಞಾನ, ಜೀವನ, ಸಾವುಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಅಥವ ಸಮರ್ಪಕವಿಲ್ಲದ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಕಾಲದ ನಿದ್ರೆ, ಅತಿಯಾದ ನಿದ್ರೆ, ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲ ಎದ್ದಿರುವುದು ಸುಖವನ್ನು ಮತ್ತು ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸುಖವನ್ನು ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿಗೆ ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಆಯಾಸಗೊಂಡವರು, ಬಾಲಕರು, ರೋಗಿಗಳು, ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣೆ ಮಾಡಿದವರು ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬಹುದು. ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹ ಒಣಗುತ್ತದೆ. ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಫ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ.

ನಿದ್ರಾ ನಾಶದಿಂದ ಮೈ ಕೈ ನೋವು, ತಲೆಭಾರ, ಆಕಳಿಕೆ, ಮೈ ಬಾರ, ತಲೆತಿರುಗು, ಅಜೀರ್ಣ, ತೂಕಡಿಕೆ ಮತ್ತು ವಾತ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ತನಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿರುವಷ್ಟು ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಿಂದ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಆಹಾರ : ಅನ್ನವು ಜೀವಿಗಳ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಅನ್ನದಿಂದ ದೇಹದ ಬಣ್ಣ, ಸುಸ್ವರ, ಆಯುಷ್ಯ, ಪ್ರತಿಭೆ, ಸುಖ, ಪುಷ್ಟಿ, ಬಲ, ಬುದ್ಧಿ, ಓಜಸ್ಸು, ತೇಜಸ್ಸು, ದೇಹದ ಧಾತುಗಳು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬಲ, ಆರೋಗ್ಯ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ, ಆಹಾರದ ಕಾಲ ಗಮನಿಸಿ, ಜಿತೇಂದ್ರಿಯನಾಗಿ ನಿತ್ಯವೂ ಹಿತಾಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ಕೆಡದ ಹಾಗೆ ಸೇವಿಸುವವನು ಬಹಳ ಕಾಲ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿ ಬಾಳುತ್ತಾನೆ.

ಹಿತಾಹಾರ : ಯಾವ ಆಹಾರವು ತನ್ನ ಗುಣಗಳಿಂದ ಶರೀರದ ಧಾತುಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೋ ಮತ್ತು ವಿಷಮವಾದ ಧಾತುಗಳನ್ನು ಸಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೋ ಅಂತಹ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಹಿತಾಹಾರವೆಂದು ಹೆಸರು.

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹಿತವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು : ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ತೊಗರಿಬೇಳೆ, ಗೋದಿ, ಚಕ್ಕೋತ ಸೊಪ್ಪು, ಅಣ್ಣೆಸೊಪ್ಪು, ಪಡುವಲಕಾಯಿ, ಒಂದೆಲಗ, ತುಪ್ಪ, ಸೈಂಧವ ಲವಣ, ದಾಳಿಂಬೆ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಹಾಲು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಶುಂಠಿ, ಸಕ್ಕರೆ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು ಹಾಗೂ ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳು.

ನಿತ್ಯಾಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು : ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ಸೈಂಧವ ಲವಣ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಹಾಲು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಸಕ್ಕರೆ, ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು, ಗೋದಿ, ಪಡುವಲಕಾಯಿ, ತುಪ್ಪ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹಿತಕರವಾಗಿವೆ.

ಯಾವಾಗ ಊಟಮಾಡಬೇಕು : ಕೈ ಕಾಲು ತೊಳೆದು, ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ, ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಿದ ಅನಂತರ, ಹಸಿವು ಇರುವಾಗ, ಹಿಂದೆ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾದ ಅನಂತರ, ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಊಟಮಾಡಬೇಕು.

ಊಟದ ಕಾಲ : ದಿನಕ್ಕೆ 2 ಸಲ, ಹಸಿವಾದಾಗ, ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಸಲ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾದ

ಅನಂತರ ಮತ್ತೊಂದು ಸಲ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಎಲ್ಲಾ ರಸಗಳಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಊಟದ ನಿಯಮಗಳು : ಇಷ್ಟವಾದ, ಶುಚಿಯಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ, ಕೈ ಕಾಲು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು, ಆಹಾರವನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ, ನೆಟ್ಟಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು, ಮಾತನಾಡದೆ, ನಗದೆ, ಕೋಪಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಬಿಸಿಯಾದ ಹಿತವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಸಿವೆ ಇದ್ದಾಗ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಊಟ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಸೈಂಧವಲವಣ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಸಿಹಿರಸವಿರುವ, ಪಾಯಸ, ತುಪ್ಪ, ಅನ್ನ, ತೊವ್ವೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಹುಳಿರಸ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಖಾರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸಾರು, ಹುಳಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅನ್ನ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರದ ಮೊದಲು, ಮಧ್ಯೆ ಮತ್ತು ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆಹಾರದ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನೋಡಿ ಊಟಮಾಡಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಗ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರ, ಒಂದು ಭಾಗ ದ್ರವಾಹಾರ ಸೇವಿಸಿ, ಒಂದು ಭಾಗ ಖಾಲಿಬಿಡಬೇಕು.

ಊಟದ ಅನಂತರ : ಹಲ್ಲು, ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕು. ನೂರು ಹೆಜ್ಜೆ ನಡೆದು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಓಡುವುದು, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಈಜಾಟ ದೇಹ ಶ್ರಮ ಮುಂತಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಿಂದ/ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು.

(ಊ) ನಿತ್ಯೋಪಯೋಗಿ ಔಷಧಗಳ ಪರಿಚಯ

1. ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ವಸ್ತುಗಳು.

ಅರಿಶಿನ

- ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು: ಅರಿಶಿನ
- ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು: ಹರಿದ್ರಾ
- ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಹೆಸರು: *Turmeric*
- Botanical name : *Curcuma longa*
- ಕುಟುಂಬ: *Zingiberaceae*

ಪೀಠಿಕೆ : ವೇದ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಇದನ್ನು ಒಂದು ಬಹೂಪಯೋಗಿ ದ್ರವ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಅತ್ಯಂತ ಹಿರಿಮೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾದ ಈ ಮಸಾಲೆ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿ, ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕವಾಗಿ ಬಳಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸಸ್ಯವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ.

- ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಕಂದ
- ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುವುದು
- ಉಪಯೋಗ :

- ಚರ್ಮರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಆ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

- ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಮುಂಜಾನೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 5 ಗ್ರಾಂ ನೀಡಬೇಕು.
- ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಮಂದಾಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಚಮಚ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- 1 ಭಾಗ ಅರಿಶಿನದೊಂದಿಗೆ 20 ಭಾಗ ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸೋಸಿಕೊಂಡು ಕಣ್ಣನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಹಲವಾರು ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಮೂತ್ರವಿಕಾರ, ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದುಷ್ಟಿಯಿಂದಾಗುವ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು, ಕೊಬ್ಬಿನ ತೊಂದರೆ, ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆ ಮುಂತಾದ ಬಹಳಷ್ಟು ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ.
- **ನೆಗಡಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು.**

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : ಸ್ವರಸ– 10–20 ಮಿಲಿ

ಚೂರ್ಣ : 1–2 ಗ್ರಾಂ

ಅರಿಶಿನ ಚರ್ಮರೋಗಕ್ಕೆ ರಾಮಬಾಣ

ಹಿಪ್ಪಲಿ

- ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ಹಿಪ್ಪಲಿ
- ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಪಿಪ್ಪಲಿ
- English name : Indian long pepper
- Botanical name : Piper longum
- Family : Piperaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ವೇದ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಇದನ್ನು ಒಂದು ಬಹೂಪಯೋಗಿ ದ್ರವ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾದ ರಸಾಯನಗಳಲ್ಲೊಂದಾದ ಹಿಪ್ಪಲಿಯು ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಭಾರತದ ಉಷ್ಣಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ದಟ್ಟಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಬಹಳಷ್ಟು ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಳಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ. 'ತ್ರಿಕಟು'ಗಳಲ್ಲಿ ಇದೂ ಒಂದು. ಇದನ್ನು ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

- ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಕಾಯಿ
- ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಕಾಂಡದ ತುಂಡನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯೋಗ :

- **ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಉಬ್ಬಸದಲ್ಲಿ 2 ಗ್ರಾಂ ಹಿಪ್ಪಲಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮೂರು ದಿನ ಜೇನಿನೊಂದಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು.**
- ಪ್ಲೀಹರೋಗಗಳಲ್ಲಿ 2 ಗ್ರಾಂ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿಯಂತೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಹಿಪ್ಪಲಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಅಜೀರ್ಣ, ಅಗ್ನಿದೋಷದಲ್ಲಿ 5 ಗ್ರಾಂ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ನೀಡಬೇಕು.
- ಅತಿಯಾದ ಹಿಪ್ಪಲಿ ಸೇವನೆ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಕೆರಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಹಲ್ಲು ಚಿಮುಗುಟ್ಟುವಲ್ಲಿ 1/2 – 1 ಗ್ರಾಂ ಹಿಪ್ಪಲಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ತಾಯಿ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹಿಪ್ಪಲಿ ಮೂಲದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು 2 ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು.

- ಹಿಪ್ಪಲಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕ್ಷೀರಪಾಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹಸಿವೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಹಿಪ್ಪಲಿ ಚೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ ಸೇವಿಸಿ ಮೇಲೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : ಹಿಪ್ಪಲಿ ಚೂರ್ಣ – 2 ಗ್ರಾಂ

ಹಿಪ್ಪಲಿ ಪ್ಲೀಹರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಉಪಯುಕ್ತ

ಕಾಳು ಮೆಣಸು

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ಕಾಳು ಮೆಣಸು

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಮರೀಚ

English name : Pepper

Botanical name : Piper nigrum

Family : Piperaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದು ಒಂದು ಬಹುವರ್ಷಾಯು ಬಳ್ಳಿ. ಪಚ್ಚೆ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಎಲೆಗಳಿರುವ ಬಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೆಳೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಲೆನಾಡು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ದಿನನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಒಣ ಬೀಜ

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಕಾಂಡದ ತುಂಡನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯೋಗ :

- ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಸೀನು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಇದರ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ/ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಇದರ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಬಳಸಬೇಕು.
- ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಣೆಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ನೆಗಡಿ ಸಂಬಂಧಿತ ತಲೆನೋವು ಶಮನವಾಗುವುದು.
- ಇದರ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನಸ್ಯರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಕಟ್ಟಿದ ಮೂಗು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಇದರ ತೈಲವು ದದ್ರು ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ವೀಳ್ಯದೆಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುತ್ತದೆ.
- ನೆಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬೆಲ್ಲದ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು.
- ಮೊಡವೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ರಸದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚುವುದು.

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : ಚೂರ್ಣ $^{1}/_{2}-1$ ಗ್ರಾಂ.

ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕಫಹರ

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ರಸೋನ

English name : Garlic

Botanical name : Allium sativa

Family : Liliaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಂದಮೂಲ ಸಸ್ಯ. ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಉಗ್ರವಾದ ವಾಸನೆ ಹೊಂದಿದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಕಂದ/ಗೆಡ್ಡೆ

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಬೀಜದಿಂದ ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯೋಗ :

- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಕಲ್ಕವನ್ನು ಊತವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- ಹುಳಕಡ್ಡಿಯ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಾಗ ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ತಿರುಳನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದು.
- ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ 10–30 ಹನಿಯಷ್ಟು ಇದರ ರಸವನ್ನು ಜಂತು ಹುಳುವಿದ್ದಾಗ ನೀಡಬೇಕು.
- ಕಿವಿನೋವಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ರಸವನ್ನು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು.

- ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಅತಿತೂಕ, ಕಾಸ, ಶ್ವಾಸ, ಪ್ರಮೇಹ, ವಾತ ವಿಕಾರ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ.
- ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಶೀತವಿದ್ದಾಗ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಉಪಯುಕ್ತ.
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಬಿಸಾಡುವ ಬದಲು ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಹೊಗೆ ಕೊಡಬಹುದು.

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : ಕಂದ ಕಲ್ಕ : 3–6 ಗ್ರಾಂ.

ತೈಲ : 1–2 ಹನಿ

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ವಾತಹರದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ

ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ದ್ರಾಕ್ಷಾ

English name : Grapes

Botanical name : Vitis vinifera

Family : Vitacae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದು ಒಂದು ಬಳ್ಳಿ. ಇದರ ಹಣ್ಣು ಸಿಹಿಯಾಗಿದ್ದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉತ್ತರ ಮತ್ತು ಪಶ್ಚಿಮ ಭಾರತ, ಪಂಜಾಬ್, ಕಾಶ್ಮೀರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಹಣ್ಣು

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಕಾಂಡದ ತುಂಡನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯೋಗ :

- ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.
- ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ಕ್ಷಯ, ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ, ರಕ್ತಹೀನತೆ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಲೇಹ್ಯವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.
- ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯ ಪಾನದಿಂದ ಉಂಟಾದ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಾಗೂ ಖರ್ಜೂರದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಂಥವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಗಂಟಲು ನೋವಿನಲ್ಲಿ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಬಾಯಿಮುಕ್ಕಳಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.
- ಕಾಮಾಲೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆಯಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮ.

ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ

ತೆಂಗು

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ತೆಂಗು

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ನಾರಿಕೇಲ

English Name : Coconut Tree

Botanical Name : Cocos nucifera

Family Name : Palmae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದು ದೀರ್ಘ ಆಯಸ್ಸುಳ್ಳ ಮರ, ಸುಮಾರು 60–70 ಅಡಿ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಇದು ಕರಾವಳಿ ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಕೇರಳ, ಒರಿಸ್ಸಾದಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕೊಬ್ಬರಿಯನ್ನು ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಫಲ, ಹೂವು, ಎಣ್ಣೆ, ಬೇರು.

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಕಾಯಿಯಿಂದ ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯೋಗ :

- ಎಳನೀರನ್ನು ದಾಹ, ಉರಿಮೂತ್ರವಿದ್ದಾಗ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಹೊಂಬಾಳೆ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಯ ತಿರುಳನ್ನು ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಲೇಹ್ಯವನ್ನು ಬಾಣಂತಿ ಉಪಚಾರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.
- ಇದರಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ನಾರಿಕೇಲ ಲವಣವೆಂಬ ಔಷಧವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಗಳಲ್ಲಿ 1 ಗ್ರಾಂ.ನಷ್ಟು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.

- ಕೊಬ್ಬರಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ತಲೆ ಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಕೂದಲು ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.
- ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನ ಹೂವಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಕಾಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಎಳೆನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : ಫಲ 10–20 ಗ್ರಾಂ.
ತೈಲ 10–20 ಹನಿ
ಲವಣ 1–2 ಗ್ರಾಂ.

ತೆಂಗಿನ ತಿರುಳು ಸೇವನೆ ಬಲ ಮತ್ತು ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ

ಶುಂಠಿ

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ಶುಂಠಿ

ಸಂಸ್ಕೃತದ ಹೆಸರು : ಶುಂಠಿ

English Name : Ginger

Botanical Name : Zingiber officinale

Family Name : Zingiberaceae

ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಇದನ್ನು ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿ ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಶ್ವಭೇಷಜ ಎಂಬ ಹೆಸರಿದೆ.

ಇದು ಉಷ್ಣ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶವಿರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಕಂದ/ಗೆಡ್ಡೆ

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಬೇರಿನ ತುಂಡನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯೋಗ :

- 6 ಹನಿ ಶುಂಠಿರಸ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಶುಂಠಿಯನ್ನು ತೇದು ನೋವಿರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ನೋವು ಶಮನವಾಗುವುದು.
- ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಹಸಿ ಶುಂಠಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೈಂಧವ ಲವಣ ತಿಂದರೆ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯಕ.
- ಶುಂಠಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಭೇದಿ ಹಾಗು ಅಜೀರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಾಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.
- ಶುಂಠಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಭತ್ತದ ಅರಳು, ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ, ಕ್ರಮೇಣ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು.

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : ಸ್ವರಸ 5–10 ಮಿ.ಲೀ.

ಚೂರ್ಣ : 1–2 ಗ್ರಾಂ

ಭೋಜನಾಗ್ರೇ ಸದಾ ಪಥ್ಯಂ ಲವಣಾರ್ದ್ರಕ ಭಕ್ಷಣಂ

ಜಾಯಿಕಾಯಿ

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ಜಾಯಿಕಾಯಿ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಜಾತೀಫಲ

English Name : Nutmeg

Botanical Name : Myristica fragrans

Family : Myristicaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದೂ ಒಂದು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವುಳ್ಳ ಮರ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದ್ವೀಪರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.ಕಟುರಸ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಕಾಯಿ

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಕಾಯಿಯಿಂದ ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯೋಗ :

- ಇದರ ಬೀಜಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಹಾಗೂ ಭೇದಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.
- ಇದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿ, ಸೋಸಿ ನೀರನ್ನು ವಾಂತಿ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.
- ಇದರ ಕಲ್ಕವನ್ನು ತಲೆನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವುಗಳಲ್ಲಿ ಲೇಪನಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಲ್ಲುನೋವಿನಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

- ಜಾಯಿಕಾಯಿಯನ್ನು ತೇದು ಜೇನಿನೊಂದಿಗೆ ನೆಕ್ಕಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ಪಾದ ಸೀಳಿರುವಲ್ಲಿ ಜಾಯಿಕಾಯಿಯನ್ನು ತೇಯ್ದು ಲೇಪವಾಗಿ ಹಚ್ಚುವುದು.
- ಬಂಗು ರೋಗದಲ್ಲಿ ಜಾಯಿಕಾಯಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಹಚ್ಚುವುದು.

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : ಚೂರ್ಣ 1–2 ಗ್ರಾಂ.

ತೈಲ 1–3 ಹನಿ

ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಆಮಾತಿಸಾರದಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ

ಮೆಂತ್ಯ

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ಮೆಂತ್ಯ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಮೇಥಿಕಾ

English Name : Fenugreek Seeds

Botanical Name : Trigonella foenumgraecum

Family : Papilionatae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದು ಒಂದು ವರ್ಷಾಯು ಸಸ್ಯ.ಇದನ್ನು ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪಂಜಾಬ್ ಪ್ರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಎಲೆಗಳು ತಿಳಿಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿದ್ದು, ಇದರ ಬೀಜವು ಹಳದಿಬಣ್ಣದಾಗಿದ್ದು, ಕಹಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಬೀಜ, ಎಲೆ.

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಬೀಜದಿಂದ ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯೋಗ :

- ಬೀಜದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು (3 ಗ್ರಾಂ) ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ನರದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕು.
- ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಲ್ಕವನ್ನು ಊತದಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಊತವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಇರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇರುವವರಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು.
- **ರಕ್ತಭೇದಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇರುವಾಗ–ಬೀಜವನ್ನು ನೆನಸಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.**
- ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸಲು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.
- ಮೆಂತ್ಯ ಬೀಜವನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಅನಂತರ ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತಲೆಹೊಟ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ಸಂಧಿವಾತದಲ್ಲಿ ಮೆಂತ್ಯ ಕಷಾಯ ಸೇವನೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ
- ಮೆಂತ್ಯದ ಮೋದಕ ಸೊಂಟನೋವು ನಿವಾರಕ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ.
- ಹೆರಿಗೆ ಅನಂತರ ಮೆಂತ್ಯದ ಮೋದಕ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : ಚೂರ್ಣ 1–3 ಗ್ರಾಂ.

ಮೆಂತ್ಯೆ ಕಲ್ಕವನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕೂದಲಿನ ಹೊಳಪು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಕೊತ್ತಂಬರಿ

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ಕೊತ್ತಂಬರಿ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಧಾನ್ಯಕ

English Name : Coriander

Botanical Name: Coriandrum sativum

Family:Umbelliferae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದು ಕೂಡ ಭಾರತಾದ್ಯಂತ ಕಾಣಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಸ್ಯ. ಇದು ಒಂದು ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥ. ದಿನನಿತ್ಯ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಎಲೆ, ಬೀಜ

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಬೀಜದಿಂದ ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯೋಗ :

- ಬೀಜದ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಾಹಯುಕ್ತ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ, ಉರಿಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕು.
- ಕೆಂಪುಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ (Madras Eye) ಇದರ ಕಷಾಯವನ್ನು ನೇತ್ರಬಿಂದು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕು.
- ಬೀಜ ಕಲ್ಕ/ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಲ್ಕ ಲೇಪನವನ್ನು ಹಣೆಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ತಲೆನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ಮುಖದೌರ್ಗಂಧ್ಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

- ಧನಿಯಾ ಬೀಜದ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಆಯಾಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಧನಿಯಾ ಚೂರ್ಣ ಹಾಗೂ ಅರಿಶಿನದ ಲೇಪನದಿಂದ ಮುಖದ ಮೊಡವೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ.
- ಅಜೀರ್ಣದಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಮಕ್ಕಳ ಕೆಮ್ಮಿನಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜದ ಚೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡುವುದು.

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : ಚೂರ್ಣ 3–6 ಗ್ರಾಂ.
ಹಿಮ 20–25 ಮಿ.ಲೀ.
ತೈಲ 1–2 ಹನಿ

ಕೊತ್ತಂಬರಿಯ ಅತೀ ಸೇವನೆ ವಾತಕಾರಕ

ಹುರುಳಿ

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ಹುರುಳಿ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಕುಲತ್ಥ

English name : Horse gram

Botanical name : Dolichos biflorus/Dolichos uniflorus

Family : Papillonaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದಾದ ಬೆಳೆ ಸಸ್ಯ. ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಧಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಔಷಧವಾಗಿಯೂ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾದದ್ದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಬೀಜ

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಬೀಜದಿಂದ ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯೋಗ :

- ಪ್ರಸವದ ಅನಂತರದ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನಲ್ಲಿ – ಹುರುಳಿಯನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ಉಪ್ಪು ಸಹಿತ ಬಿಸಿ ಅನ್ನದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಿದ್ದರೆ–ಹುರುಳಿ ಕಷಾಯವನ್ನು 10 ಎಂ.ಎಲ್.ನಷ್ಟು 1 ವಾರ ಸೇವಿಸುವುದು.
- ಮೂತ್ರ ಕಟ್ಟಿದಲ್ಲಿ ಹುರುಳಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಬಸಿದು ನಿಂಬೆರಸ, ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ 1 ಲೋಟದಷ್ಟು ಬಳಸಬೇಕು.
- ಗಂಟಲು ಬೇನೆಯಲ್ಲಿ ಹುರುಳಿ ಕಷಾಯವನ್ನು, ಒಂದೆರಡು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನಲ್ಲಿ ಹುರುಳಿಯನ್ನು ಒಣಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಹಿಂಗಿನೊಂದಿಗೆ ಬಳಸಬಹುದು.
- ಸ್ಥೌಲ್ಯ, ಶ್ವಾಸ, ಅಶ್ಮರಿ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಉತ್ತಮವಾದ ಪಥ್ಯ ದ್ರವ್ಯವಾಗಿದೆ.
- ಹುರಿದ ಹುರುಳಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಅತಿಯಾದ ಬೆವರುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು.

- ಶೀತಪಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಹುರುಳಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : ಬೀಜ ಚೂರ್ಣ 3–6 ಗ್ರಾಂ.

ಮೂತ್ರ ಕಲ್ಲಿಗೆ ಹುರುಳಿ ದಿವ್ಯೌಷಧ

ಭತ್ತದ ಅರಳು

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ಭತ್ತದ ಅರಳು

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಲಾಜ

English name: Parched rice

ಪೀಠಿಕೆ : ಭತ್ತವನ್ನು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಮರಳಿನೊಂದಿಗೆ ಹುರಿದು ಭತ್ತದ ಅರಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.ಇದನ್ನು ಹೋಮ ಹವನಗಳಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಉಪಯೋಗ :

- ಭತ್ತದ ಅರಳಿನ ಗಂಜಿಯನ್ನು ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ ಆಹಾರವಾಗಿ ನೀಡಬೇಕು.
- ಭತ್ತದ ಅರಳಿನ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ದೌರ್ಬಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀಡಬಹುದು
- ಭತ್ತದ ಅರಳಿನ ಗಂಜಿಗೆ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಬೇಗ–ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.
- ಬೊಜ್ಜಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಅರಳನ್ನು ಪಥ್ಯ ರೂಪವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

- ಭತ್ತದ ಅರಳು ಎರಡು ಹಿಡಿ, ಹಾಲು, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ ವಿಷಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ಅಸಿಡಿಟಿ/ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಉಪಯುಕ್ತ.

ಭತ್ತದ ಅರಳು ಸದ್ಯೋತರ್ಪಣೀಯ

ಸೈಂಧವ ಲವಣ

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ಸೈಂಧವ ಉಪ್ಪು

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಸೈಂಧವ ಲವಣ

English name : Rock salt

ಪೀಠಿಕೆ : ಉಪ್ಪಿಗಿಂತ ರುಚಿ ಬೇರೆ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ನಾಣ್ನುಡಿ ಇದೆ. ಬೆಟ್ಟ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಒಂದು ಪದಾರ್ಥ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಯಾವುದೇ ಸಿದ್ಧ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಲವಣ ಎಂದಿದ್ದರೆ ಅದು ಸೈಂಧವ ಲವಣವೇ. ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಪ್ಪಿನ ಬದಲು ಸೈಂಧವ ಲವಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಉಪಯೋಗ :

- ಸೈಂಧವ ಲವಣವನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಗಂಟಲು ನೋವಿದ್ದಾಗ ಕಿರಿಕಿರಿಯಲ್ಲಿ, ಹಲ್ಲುನೋವಿನಲ್ಲಿ ಸೈಂಧವ ಲವಣವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.
- ಉಬ್ಬಸವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೈಂಧವ ಲವಣವನ್ನು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಎದೆಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

- ಹಿಮ್ಮಡಿ ಬಿರುಕಿನಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೈಂಧವ ಲವಣವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಕಾಲನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.
- ಸೈಂಧವ ಲವಣವನ್ನು ಶುಂಠಿ ನಿಂಬೆರಸದೊಂದಿಗೆ ಬಾಯಿರುಚಿ ಹೋದಾಗ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಹಸಿ ಶುಂಠಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೈಂಧವ ಲವಣವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ರುಚಿ ಉಂಟಾಗಿ ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಿತಕಾರಿ

ಎಳ್ಳು

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ಎಳ್ಳು

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ತಿಲ

English name : Sesame

Botanical name : Sesamum indicum

Family : Pedaliaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದು ಒಂದು ವರ್ಷಾಯು ಸಸ್ಯ. ಇದು 3 ಅಡಿಗಳಷ್ಟು ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಉಷ್ಣ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ತೈಲ ಬಹು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಬೀಜ, ಎಣ್ಣೆ

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಬೀಜದಿಂದ ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯೋಗ :

- ಎಳ್ಳಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಉಂಡೆಯು ಬಲವರ್ಧಕ.
- ಎಳ್ಳಿನ ಕಲ್ಕವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರು ಹಾಗು ಉಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರದಲ್ಲಿ ನೀಡಬಹುದು.
- ಇದರ ತೈಲವು ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿ.
- ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾಂತಿ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ದೃಢತೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
- ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಗೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಎದೆಯಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ದಮ್ಮು ರೋಗದ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಪ್ಪು ಎಳ್ಳು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಎಳ್ಳುಂಡೆ ಅನಿಯಮಿತ ಮುಟ್ಟು ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಾಗುವ ನೋವಿನಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಇದರ ಬೀಜವನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಕಲ್ಕವನ್ನು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸಬಹುದು.
- ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ 4 ಚಮಚ ಎಳ್ಳನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಆಹಾರದ ಮೊದಲು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಸ್ಥೌಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಉಪಯುಕ್ತ.

ಔಷದ ಪ್ರಮಾಣ : ಚೂರ್ಣ 3–5 ಗ್ರಾಂ.

ತೈಲ : 10–20 ಮಿ.ಲೀ.

ಕರಿ ಎಳ್ಳು ರಜಃಪ್ರವರ್ತಕ

ನಿಂಬೆ

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ನಿಂಬೆ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ನಿಂಬುಕ

English name : Lemon

Botanical name : Citrus acida

Family : Rutaceae

ಪೀಠಿಕೆ :

ಇದು ಒಂದು ಬಹುವಾರ್ಷಿಕ ಪೊದೆ ಗಿಡ. ಇದು 5–6 ಅಡಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.ಇದು ಉಷ್ಣ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.ಇದರ ರಸವನ್ನು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿ ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಹಣ್ಣು

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಕಾಂಡದ ತುಂಡನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯೋಗ :

- ಇದರ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಾನಕವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎದೆ ಉರಿ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರೆ ಇದು ದಿವ್ಯೌಷಧ.
- ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.
- ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ಅಜೀರ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡಬಹುದು.

- ಇದರ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹುಳುಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ.
- ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ರಸ ಪ್ರಯೋಗವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
- ಮೂಳೆರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಸಂಧಿನೋವಿನಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ ಉಪವಾಸವಿರಬೇಕು.
- ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : ಸ್ವರಸ 10–20 ಮಿ.ಲೀ.

ಎಣ್ಣೆ 5 10 ತೊಟ್ಟು

ನಿಂಬೆ ರಸ ರುಚಿಕಾರಕ

ಜೇನುತುಪ್ಪ

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ಜೇನುತುಪ್ಪ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಮಧು

English name : Honey

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದು ಒಂದು ಜಾಂಗಮ ದ್ರವ್ಯ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನೆಮನೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವ ಈ ದ್ರವ್ಯದ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜನರಲ್ಲಿ ಅರಿವಿಲ್ಲ.

ಹಲವು ಔಷಧಗಳೊಂದಿಗೆ ಇದನ್ನು ಅನುಪಾನವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರು, ಬಿಸಿ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಜೊತೆ ಬೆರೆಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು ಹಾಗೂ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

ಉಪಯೋಗ :

- 20 ಮಿಲಿ ಜೇನನ್ನು 2 ಲೀ. ನೀರಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ, ಆ ನೀರನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುತ್ತದೆ.
- ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ತುಳಸಿ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.
- ಜೇನನ್ನು ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದು ಬಲವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.
- ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಜೇನನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತೊಳೆದರೆ ಮೊಡವೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಬಹುದು.

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : 5–10 ಮಿ.ಲೀ.

ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಜೇನಿನ ಲೇಪನ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ

ತುಪ್ಪ

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ತುಪ್ಪ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಘೃತ

English name : Ghee

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದೊಂದು ಗೋಜನ್ಯ ಪವಿತ್ರ ದ್ರವ್ಯ.ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹೋಮ ಹವನಗಳಲ್ಲಿ, ಪೂಜಾಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಉಪಯೋಗ :

- ತುಪ್ಪವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಜ್ವರ ಶಮನವಾದ ಅನಂತರ ರೋಗಿಯ ಬಲವರ್ಧಿಸಲು ತುಪ್ಪದ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಹುದು.
- ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಅಂಗಾಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಇದು ದೃಷ್ಟಿವರ್ಧಕವೂ ಹೌದು.
- ದೃಷ್ಟಿ ದೌರ್ಬಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಹನಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಕುವುದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
- ಉತ್ತಮ ಸ್ವರಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ತುಪ್ಪ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಜ್ವರದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.
- ಸರ್ಪಸುತ್ತು ಮತ್ತು ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪದ ಲೇಪ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : 5–10 ಮಿ.ಲೀ.

ಆಬಾಲ ವೃದ್ಧರಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ

ಖರ್ಜೂರ

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ಖರ್ಜೂರ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಖರ್ಜೂರ

English name : Dates

Botanical name : Phoenix sylvestris

Family : Palmae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದು ಮರಳು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ 30–50 ಅಡಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವ ಮರ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉತ್ತರ ಆಫ್ರಿಕ ಹಾಗೂ ಅರಬ್ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹಣ್ಣು ಸಿಹಿಯಾಗಿದ್ದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಹಣ್ಣು, ಬೇರು, ಎಲೆ

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಬೀಜದಿಂದ ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯೋಗ :

- ಖರ್ಜೂರವನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ದಾಹ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ರಕ್ತಹೀನತೆ (ಪಾಂಡು) ತಲೆ ಸುತ್ತುವುದು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

- ಹಲ್ಲು ನೋವಿನಲ್ಲಿ ಖರ್ಜೂರದ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

- ಖರ್ಜೂರ ಮತ್ತು ದ್ರಾಕ್ಷಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಂಥವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅತಿ ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

- ಖರ್ಜೂರದ ರಸವು ವಾಂತಿ ಭೇದಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ.
- ಖರ್ಜೂರವನ್ನು ಹಿಪ್ಪಲಿ ಮತ್ತು ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ಮೂತ್ರಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
- ಖರ್ಜೂರದ ಎಲೆಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹುಳುಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ.
- ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ನಾಲಿಗೆ ರುಚಿ ಇಲ್ಲದಾಗ ಖರ್ಜೂರ ಮತ್ತು ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಜಗಿಯುವುದು.

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ

ಖರ್ಜೂರ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಕ

ಗಸಗಸೆ

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ಗಸಗಸೆ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಅಹಿಫೇನ ಬೀಜ

English name : Poppy seeds, Khas khas

Botanical name : Papaver somnifera

Family : Papaveraceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಅಹಿಫೇನ ಎಂಬ ಗಿಡದ ಕಾಯಿಯ ಬೀಜವನ್ನು ಒಣಗಿಸಿದರೆ ಗಸಗಸೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಯುರೋಪ್ ಏಷ್ಯ ಮತ್ತು ಉತ್ತರ ಆಫ್ರಿಕದ ಉಷ್ಣವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಗಸಗಸೆ ಬೀಜ.

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಬೀಜದಿಂದ ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯೋಗ :

- ಬಾಯಿಹುಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಗಸಗಸೆಯನ್ನು ಒಣಕೊಬ್ಬರಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಗಸಗಸೆಯನ್ನು ಪಾಯಸಮಾಡಿ ಕುಡಿದರೆ ನಿದ್ದೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಗಸಗಸೆ ಬೀಜವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಅರೆದು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ತಲೆಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಗಸಗಸೆ ಬೀಜದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತೈಲ ಬಳಸಿದರೆ ಬಲ ವೀರ್ಯ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.
- ತಲೆನೋವು, ಸೊಂಟನೋವುಗಳಲ್ಲಿ ಗಸಗಸೆಯ ಫಾಂಟವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು.
- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಲ್ಲು ಬರುವಾಗ ಆಗುವ ಭೇದಿಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಗಸಗಸೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ನೀಡಬೇಕು.

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : 30–125 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.

ಗಸಗಸೆ ಪಾಯಸ ನಿದ್ರಾಜನಕ

ಮಜ್ಜಿಗೆ

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ಮಜ್ಜಿಗೆ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ತಕ್ರ

English name : Butter milk

ಪೀಠಿಕೆ : ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ಕ್ಷೀರಜನ್ಯ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರದೇಶದ ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಊಟದ ನಂತರ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಉಪಯೋಗ :

- ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಪಥ್ಯವಾಗಿಯೂ ಔಷಧವಾಗಿಯೂ ಅತಿಸಾರ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಹಾಗೂ ಧಡೂತಿ ಮೈ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು.
- ಒಂದು ಲೋಟ ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ, ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, 4 ಚಮಚ ಶುಂಠಿರಸ ಹಾಗೂ ಕುಟ್ಟಿದ ಜೀರಿಗೆ ಕಾಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸೇರಿಸಿ, ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಗುಣವಾಗುವುದು.
- ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ, ಮುಖಕ್ಕೆ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆ ಹಾಗೂ ಮೊಡವೆಯಿಂದಾದ ಕಲೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.
- ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಒಂದು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ, ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅತಿಸಾರದಿಂದ ಉಂಟಾದಂತಹ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯು ದೂರಾಗುವುದು.

- ದಿನನಿತ್ಯ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇವನೆಯಿಂದ, ಅಜೀರ್ಣ ತೊಂದರೆಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೇ, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು.
- ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಊಟವನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಮುಗಿಸಬೇಕು.

ಮಜ್ಜಿಗೆ ಗ್ರಹಣಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ದಿವ್ಯೌಷಧ

ಬೆಲ್ಲ

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ಬೆಲ್ಲ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಗುಡ

English name : Jaggery

ಪೀಠಿಕೆ : ಬೆಲ್ಲವು ಕಬ್ಬಿನ ರಸದಿಂದ ತಯಾರಾದ ಉತ್ಪನ್ನ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪದಾರ್ಥ. ಇದನ್ನು ಅನೇಕ ಔಷಧ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಉಪಯೋಗ :

- ಇದನ್ನು ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ದಿನನಿತ್ಯ ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಹೀನತೆ ತೊಂದರೆಯು ದೂರಾಗುವುದು.
- ಅತಿಯಾದ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಒಣ ಶುಂಠಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ, ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದು ಸಂಧಿಶೂಲ ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲೂ ಫಲಕಾರಿ.

- ಊಟದ ಅನಂತರ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಬೆಲ್ಲದ ಚೂರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಹುಳಿತೇಗಿನ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು.
- ಬೆಲ್ಲದ ಸೇವನೆ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿನ ರಕ್ತಹೀನತೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು.
- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶೀತದ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಣ ಶುಂಠಿ ಪುಡಿ 2 ಚಿಟಿಕೆ, ಅರಿಶಿಣಪುಡಿ 2 ಚಿಟಿಕೆ, ತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಚಮಚದಷ್ಟು ದಿನಕ್ಕೆ 3–4 ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.
- ಹಿಂಗು, ಜೀರಿಗೆ, ಬಿಳಿಗಾರವನ್ನು ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಾಗುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಹಾಗೂ ಅಲ್ಪ ಸ್ರಾವದ ತೊಂದರೆಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಬೆಲ್ಲ ರಕ್ತವರ್ಧಕ

ಹಿಂಗು

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ಹಿಂಗು

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಹಿಂಗು

English name : Asafoetida

Botanical name : Ferula foetida

Family: Umbelliferae

ಪೀಠಿಕೆ : ಕಾಂಡ ಹಾಗು ಬೇರುಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದಾಗ ಹೊರಬರುವ ಸಸ್ಯಸಾರ ಒಣಗಿದಾಗ ಹಿಂಗು ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಸಸ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗವು ವಿಶೇಷ ವಾಸನೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಉಪಯೋಗ :

- ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ನೋವಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂಗನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು, ಜೀರಿಗೆ ಮಿಶ್ರಿತ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.
- ಇದು ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ಅರುಚಿ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಉಪಯುಕ್ತ.
- ಎರಡು ಚಿಟಿಕೆ ಹಿಂಗು, 1 ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ, 1 ಚಮಚ ಬಿಳಿ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸ ಹಾಗೂ 1 ಚಮಚ ವೀಳ್ಯೆದೆಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು, ಅಸ್ತಮಾದಂತಹ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳು ಶಮನವಾಗುವುದು.
- ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಹಿಂಗಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಹತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ, ಹುಳುಕಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಸಮಸ್ಯೆಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.
- ಊಟದ ಅನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಹಿಂಗನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಮೊದಲ ತುತ್ತು ಅನ್ನದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ ಹಾಗೂ ಅಗ್ನಿ-ಮಾಂದ್ಯದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು.
- ಮೊಡವೆಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಹಿಂಗನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಹಚ್ಚುವುದು ಉಪಯುಕ್ತ.

- ಜೀರಿಗೆ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಚಿಟಿಕೆ ಹಿಂಗನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮುಟ್ಟಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : $^1/_4$ – $^1/_2$ ಗ್ರಾಂ.

ಹಿಂಗು ನೋವು ನಿವಾರಕ

ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ತ್ವಕ್

English name : Cinnamon

Botanical name : Cinnamommum zeylanica

Family : Lauraceae

ಪೀಠಿಕೆ : ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಯು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥ. ಕಾಂಡದ ತೊಗಟೆ ಭಾಗವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಇದರ ಎಲೆಗಳು ಕೂಡ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ.

ಉಪಯುಕ್ತಾಂಗ : ತೊಗಟೆ, ಎಲೆ

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಕಾಂಡದ ತುಂಡನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯೋಗ :

- ಗರ್ಭಾಶಯದ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ ಚಕ್ಕೆಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕೊಡುವುದು.

- ತೊಗಟೆಯ ಚಿಕ್ಕ–ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡನ್ನು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಜಗಿಯುವುದರಿಂದ ದವಡೆಯು ದೃಢವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಹುಳುಕು ದಂತ, ಬಾಯಿ ದುರ್ಗಂಧವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು.

- ತಲೆನೋವು, ಕೀಲುನೋವಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಇದರ ತೊಗಟೆಯ ಕಲ್ಕವನ್ನು ನೋವಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

- ನೆಗಡಿಯ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನೆಗಡಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

- ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಕಲ್ಕವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆರಸದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ, ಮೊಡವೆ ಸಮಸ್ಯೆಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : ತೈಲ 2–5 ತೊಟ್ಟು
ಪತ್ರ ಚೂರ್ಣ 1–3 ಗ್ರಾಂ.
ತ್ವಕ್ ಚೂರ್ಣ 1–3 ಗ್ರಾಂ.

ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ದೇಹದ ಸ್ಥೂಲತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಓಮದ ಕಾಳು

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ಓಮದ ಕಾಳು

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಅಜಮೋದಾ

Engish Name : Celery fruit

Botanical name : Carum Copticum

Family : Umbelliferae

ಪೀಠಿಕೆ : 0.5 ರಿಂದ 1 ಮೀ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುವ ಸಸ್ಯದ ಉತ್ಪನ್ನ.ಇದರ ಬಳಕೆ ಭಾರತಾದ್ಯಂತ ಕಂಡುಬರುವುದು.ಓಮದ ಕಾಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಬೀಜ

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಬೀಜದಿಂದ ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯೋಗಗಳು :

- ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರದಲ್ಲಿ 3 ಗ್ರಾಂ. ಓಮದ ಕಾಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಸುವುದು.
- ಬೀಜದ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೋವಿನ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.
- ತಲೆನೋವಿನಲ್ಲಿ ಓಮದ ಕಾಳಿನ ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯುವುದು ಸೂಕ್ತ.
- ಒಂದು ಚಮಚ ಓಮದ ಕಾಳನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆಮವಾತ ಮತ್ತು ಸಂಧಿವಾತದಿಂದ ಬರುವ ಶೂಲ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

14864

~~14487~~

- 1 ಚಮಚ ಓಮದ ಕಾಳನ್ನು ಜಗಿದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಓಮದ ಪುಡಿಯನ್ನು ವಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಅದನ್ನು ಮೂಗಿನ ಹತ್ತಿರ ಇಟ್ಟು, ವಾಸನೆಯನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರುವುದರಿಂದ ನೆಗಡಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಗಂಟಲ ನೋವಿನಲ್ಲಿ ಓಮದ ಕಾಳನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಜಗಿಯುವುದು ಉಪಯುಕ್ತ.
- ಶೀತ ಪಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಓಮವನ್ನು ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : ಚೂರ್ಣ 1–3 ಗ್ರಾಂ.

ಓಮದ ಕಾಳು ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ನಿವಾರಕ

ಕರಿಬೇವು

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ಕರಿಬೇವು

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಕೈಡರ್ಯ

English Name : Curry leaves

Botanical Name : Murraya Koenigii

Family : Rutaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಕರಿಬೇವು 3–4 ಮೀ. ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುವ ಚಿಕ್ಕ ಮರವಾಗಿದ್ದು ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಇದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದರ ಉಪಯೋಗ ಎಲ್ಲರ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಎಲೆ

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಬೀಜ/ಬೇರಿನ ತುಂಡನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯೋಗಗಳು :

- ಅಜೀರ್ಣದ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಬೇವನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಜೊತೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 7 ದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆಯಲ್ಲಿ 2–3 ಎಲೆಯನ್ನು ಜಗಿದು ತಿನ್ನುವುದು.
- ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಇದರ ಎಲೆಯ ಪುಡಿ, ಮೆಂತೆಪುಡಿ ಮತ್ತು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಜೊತೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ತಲೆಕೂದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು.
- ಅಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಎಸೆಯದೆ ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ.
- ಮೂಗೇಟು ಬಿದ್ದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : 2–4 ಗ್ರಾಂ.

ಕರಿಬೇವಿನಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಇರುವುದರಿಂದ ದಿನನಿತ್ಯ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಜೀರಿಗೆ

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ಜೀರಿಗೆ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಜೀರಕ

English name : Cumin seeds

Botanical name : Cuminum cyminum

Family : Umbelliferae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದೊಂದು ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥ. ಜೀರಿಗೆ ಸಸ್ಯ ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ಕಂಡುಬರುವುದು.ಇದರ ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ ಬೀಜವಾಗಿದ್ದು, ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಳಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಬೀಜ

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಬೀಜದಿಂದ ಬೆಳೆಸುವುದು

ಉಪಯೋಗಗಳು :

- 1 ಗ್ರಾಂ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಜ್ವರದಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವ ಹಸಿವು, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.
- ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ವಾಂತಿಯಾದಾಗ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು.
- ಬಾಣಂತಿ ಹೆಂಗಸರು ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಲೇಹ್ಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಎದೆಹಾಲು ವೃದ್ಧಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಬಾಣಂತಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಕೊಡುವ ಲೇಹ್ಯದಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆಯು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಪದಾರ್ಥ.

- ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ ಕಷಾಯದ ಸೇಕದಿಂದ ಅಥವಾ ಕಷಾಯವನ್ನು ಅಗಲ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಕೂರುವುದರಿಂದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಒಂದು ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅಥವಾ ಬಿಸಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿಕೆ, ಅರುಚಿ, ಅಜೀರ್ಣದಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
- ಭೇದಿ ಇದ್ದಾಗ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : ಚೂರ್ಣ 3–6 ಗ್ರಾಂ.

ಜೀರಿಗೆ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ

ಲವಂಗ

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ಲವಂಗ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಲವಂಗ

English Name : Clove

Botanical Name : Syzygium aromaticum.

Family : Myrtaceae.

ಪೀಠಿಕೆ : ಲವಂಗ ಒಣಗಿದ ಮೊಗ್ಗು, ಸುಗಂಧಭರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಒಣಗಿದ ಹೂಮೊಗ್ಗು

ಉಪಯೋಗಗಳು :

- ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಭೇದಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ ಲವಂಗ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.
- ಇದರ ಕಲ್ಕವನ್ನು ತಲೆನೋವಿನಲ್ಲಿ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ.
- ಲವಂಗದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಅದ್ದಿ ಹಲ್ಲುನೋವಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಇಡುವುದು ಅಥವಾ ಲವಂಗವನ್ನು ಜಗಿದು ನೋವಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಲವಂಗದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೊಂಟದ ನೋವಿನಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ.
- ಲವಂಗವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯಮಾಡಿ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ದೇಹತಾಪ, ದಾಹ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕೆಮ್ಮು ಇದ್ದಾಗ 4–5 ಲವಂಗವನ್ನು ಸುಮಾರಾಗಿ ಹುರಿದು ಒಂದು ಚೂರು ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು.
- ನೆಗಡಿಯಿದ್ದಾಗ 2 ಲವಂಗವನ್ನು ತುಸು ಜಜ್ಜಿ, ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದರ ರಸವನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ 3–4 ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : ಚೂರ್ಣ 1–2 ಗ್ರಾಂ.

ತೈಲ 1–3 ತೊಟ್ಟು

ಲವಂಗದ ಎಣ್ಣೆ ಹಲ್ಲು ನೋವು ನಿವಾರಕ

ಸುವರ್ಣ ಗೆಡ್ಡೆ

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ಸುವರ್ಣ ಗೆಡ್ಡೆ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಸೂರಣ

English name : Amorphophalus/Elephant foot yam

Botanical name : Amorphophalus campanulatus

Family : Araceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದೊಂದು ಕಂದಮೂಲ ಗೆಡ್ಡೆ. ಇದನ್ನೊಂದು ತರಕಾರಿಯನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಒದ್ದೆ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ತುರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಕಂದ/ಗೆಡ್ಡೆ

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಕಂದವನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯೋಗ :

- ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆಯ ಪಲ್ಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಳಕೆ ಉತ್ತಮ.
- ಯಕೃತ್ ಪ್ಲೀಹ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ, ಆಮವಾತ, ಉದರಶೂಲ, ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ, ಅಜೀರ್ಣ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.
- ಕೊಬ್ಬಿನ ಗಂಟುಗಳಲ್ಲಿ, ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯ ಲೇಪನವು ಉಪಯುಕ್ತ.

- ಆನೆಕಾಲು ರೋಗದಲ್ಲಿ ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ತುಪ್ಪ (ವಿಷಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ) ಲೇಪನ ಉಪಯುಕ್ತ.
- ಚರ್ಮರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ರಕ್ತಸ್ರಾವಗಳಲ್ಲಿ ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : ಚೂರ್ಣ 3–5 ಗ್ರಾಂ.

ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ರಾಮಬಾಣ

(2) ಹಿತ್ತಲ ಸಸ್ಯಗಳು

ತುಳಸಿ

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ಶ್ರೀ ತುಳಸಿ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ತುಳಸಿ

English name : Holy basil

Botanical name : Ocimum sanctum

Family : Lamiaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಪೂಜಿಸಲ್ಪಡುವ ತುಳಸಿಯು ಎಲ್ಲಾ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆದ್ಯ ಸ್ಥಾನ ಹೊಂದಿದೆ. ತುಳಸಿಯ ಮಹತ್ವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ಹಿರಿಯದಾಗಿದೆ. ತುಳಸಿಯನ್ನು ಕೆಮ್ಮು, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಜ್ವರ, ಅಲರ್ಜಿ, ಚರ್ಮರೋಗ ಮುಂತಾದ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಎಲೆ, ಬೀಜ, ಬೇರು

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಬೀಜದಿಂದ ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯೋಗ :

- ಎಲೆಗಳಿಂದ ತೆಗೆದ ರಸವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ಹಸಿವೆ ಆಗದಿದ್ದಾಗ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ರಸವನ್ನು ಜೇನಿನೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ ನೀಡಬೇಕು.
- ಬೇರುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಜೇನುಹುಳು, ದುಂಬಿ ಕಚ್ಚಿದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬಹುದು.

- ಬೇರಿನ ರಸವನ್ನು ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಚಮಚ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಚಿಟಿಕೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು.
- ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ತುಳಸಿ ರಸವನ್ನು ಜೇನಿನೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ ನೆಕ್ಕಬೇಕು.
- ಮೂತ್ರದಾಹದ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಾಗ 5 ಗ್ರಾಂ ತುಳಸಿ ಬೀಜವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿಟ್ಟು ನೀರಿನ ಸಹಿತ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಶೀತಪಿತ್ತದಲ್ಲಿ ತುಳಸಿ ರಸವನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದು ಉಪಯುಕ್ತ.
- ಚರ್ಮರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ತುಳಸಿ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು.

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : ಸ್ವರಸ 5–10 ಮಿ.ಲೀ.

ಚೂರ್ಣ 1–3 ಗ್ರಾಂ

ತುಳಸಿ ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ದಿವ್ಯೌಷಧ

ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿ

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಗುಡೂಚಿ

English name : Heart leaved moon seed.

Botanical name : Tinospora cordifolia

Family : Menispermaceae.

ಪೀಠಿಕೆ : "ಅಮೃತ"ವೆಂದರೆ ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ದೂರವಿಟ್ಟು ಯೌವ್ವನವನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವುದು. ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿಯು ಆಯುರ್ವೇದದ ಸಂಜೀವಿನಿ ಎಂದು ಖ್ಯಾತವಾಗಿದೆ. ಈ ಬಳ್ಳಿ ಕಹಿ, ಒಗರು ರುಚಿ ಹೊಂದಿದ್ದು ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸುಲಭ. ಉಷ್ಣ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ಕಾಡು ಮೇಡುಗಳಲ್ಲಿ ದಟ್ಟಕಾನನದಲ್ಲಿ, ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ, ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಕಾಂಡ, ಎಲೆ

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಕಾಂಡದ ತುಂಡನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯೋಗ :

- ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ 2–3 ಚಮಚ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ರಸವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ರಕ್ತ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ 2 ಚಮಚ ಸ್ವರಸವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹಲವು ವಾತರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ತೈಲದ ಲೇಪನ ಉಪಯುಕ್ತ.
- ಎಲೆ ಕಷಾಯವನ್ನು ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ನೀಡಬೇಕು.
- ಕೀಲುನೋವಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೀಲಿನ ಇತರ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಚೂರ್ಣವನ್ನು, ರಾಸ್ನಾ ಕಷಾಯದೊಂದಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು.
- ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಕಷಾಯ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಆಮವಾತ, ಮೂತ್ರ ವಿಕಾರಗಳು, ಅಜೀರ್ಣ. ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ, ದೌರ್ಬಲ್ಯ. ಜ್ವರ, ಚರ್ಮರೋಗ ಮುಂತಾದ ಹಲವು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದರ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ರೋಗ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

- ಯಕೃತ್ತಿನ ವಿಕಾರಗಳು, ಆಮವಾತ ಮುಂತಾದ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾದುದು.

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : ಕ್ವಾಥ – 50–100 ಮಿ.ಲೀ.

ಚೂರ್ಣ 3–6 ಗ್ರಾಂ.

ಸತ್ವ – 1–2 ಗ್ರಾಂ

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು

ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ದೊಡ್ಡ ಪತ್ರೆ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಪರ್ಣಯವಾನಿ

English name : Indian Borage

Botanical name : Coleus amboinicus

Family : Lamiaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದೊಂದು ಹಬ್ಬುವ ಸಸ್ಯ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಔಷಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಎಲೆ, ಕಾಂಡ.

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಕಾಂಡದ ತುಂಡನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯೋಗ :

- ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ 6 ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಬಾಡಿಸಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ಅಜೀರ್ಣದಲ್ಲಿ, ಚರ್ಮರೋಗದಲ್ಲಿ ಇದರ ಪತ್ರವನ್ನು ಚಟ್ನಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.
- ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ರಸವನ್ನು ಪಿತ್ತಗಂಧೆಯಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- ಒಂದು ಚಮಚ ರಸವನ್ನು ಜೇನಿನೊಂದಿಗೆ ಅತಿಸಾರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆಯ 2 ಎಲೆಯನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಅಗಿಯುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ, ಮುಖದೌರ್ಗಂಧ್ಯ, ಹೊಟ್ಟೆಹುಳು ಮುಂತಾದ ಜೀರ್ಣಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : ಸ್ವರಸ 5–10 ಮಿ.ಲೀ.

ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಬೇಕು ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಡ ಯಾವುದೇ ಅರ್ಜಿ

ಗರುಗ

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ಗರುಗ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಭೃಂಗರಾಜ

English name : False Daisy

Botanical name : Eclipta alba

Family : Compositae

ಪೀಠಿಕೆ : ಅತ್ಯಂತ ಪವಿತ್ರವಾದ ದಶಪುಷ್ಪಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಭೃಂಗರಾಜ ಎಂಬ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯು ಕಾಲುವೆಗಳ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಕೊಯ್ಲಾದ ಭತ್ತದ ಗದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮರಳು ತೇವವಿರುವ ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆಯಂತೆ ಬೆಲೆಯುತ್ತದೆ. ಕಾಂಡವು ಎಳೆಯದಾಗಿರುವಾಗ ನೇರಳೆ ಮಿಶ್ರಿತ ಹಸುರಾಗಿದ್ದು ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಹೂವಿನಾಕಾರದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಸ್ಯವು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಸ್ಯ.

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಕಾಂಡದ ತುಂಡನ್ನು ನೆಟ್ಟು/ಬೀಜದಿಂದ ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯೋಗ :

- ಭೃಂಗರಾಜದಿಂದ ತಯಾರು ಮಾಡಿದ ತೈಲವು ಕೂದಲಿಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಕಪ್ಪುಬಣ್ಣವನ್ನು ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ ಸದೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- 3 ಮಿಲಿ ಭೃಂಗರಾಜ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತಹೀನತೆಯು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅಕಾಲನೆರೆಯಲ್ಲಿ (ಬಾಲ ನೆರೆ) ಭೃಂಗರಾಜ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದ (2 ಹನಿ) ನಸ್ಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಭೃಂಗರಾಜ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಅಂಜನ ನೇತ್ರ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ತೊನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಭೃಂಗರಾಜವನ್ನು ಕಬ್ಬಿಣದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಆಮ್ಲಪಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಗರುಗದ ಎಲೆಯ ಚೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಅಳಲೆಕಾಯಿಯ ಚೂರ್ಣ ಬೆಲ್ಲದ ಜೊತೆ ಸೇವಿಸುವುದು.
- ಗರುಗದ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಆಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : ಸ್ವರಸ 5–10 ಮಿ.ಲಿ.

ಭೃಂಗರಾಜ ತೈಲವು ಕೂದಲಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು

ಗರಿಕೆ

ಕನ್ನಡದ ಹೆಸರು : ಗರಿಕೆ

ಸಂಸ್ಕೃತದ ಹೆಸರು : ದೂರ್ವಾ

English name : Doob grass

Botanical name : Cynodon dactylon

Family : Poaceae.

ಪೀಠಿಕೆ : ಎಲ್ಲಾ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಈ ದೂರ್ವಾ(ಗರಿಕೆ) ವರ್ಷಾದ್ಯಂತ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಬೆಳೆಯುವ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಹುಲ್ಲು. ಗಣೇಶನಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ಈ ಸಸ್ಯದ ಸ್ವರಸವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ವಿಧವಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಸ್ಯ

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯುಕ್ತತೆ :

- ದೂರ್ವಾರಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದರ ಮೂಲಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

- ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ 20 ಮಿಲಿ ದೂರ್ವಾರಸವನ್ನು 5 ಮಿಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ರಕ್ತ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.
- ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ 2 ಹನಿ ದೂರ್ವಾರಸವನ್ನು ನಸ್ಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು.
- ನೇತ್ರದಾಹ ಮೈ ಕೈ ಉರಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ 30 ಮಿಲಿ ದೂರ್ವಾಕಷಾಯವನ್ನು 5 ಮಿಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಊಟವಾದ ಅನಂತರ ನೀಡಬೇಕು.
- ಇದರ ರಸವನ್ನು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ನೆನೆಸಿಟ್ಟ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ವಾಂತಿ ಶಮನವಾಗುವುದು.
- ಇದರ ತೈಲದಿಂದ ತಲೆಹೊಟ್ಟು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಚರ್ಮರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ತಲೆ ಕೂದಲು ಸಹ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ.
- ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮಾಸಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
- ಶೀತಪಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಗರಿಕೆ ಮತ್ತು ಅರಿಶಿನದ ಲೇಪವನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : ಸ್ವರಸ 10–20 ಮಿ.ಲೀ.

ದೂರ್ವಾಸ್ವರಸ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ

ಹಿರೇಮದ್ದಿನ ಬೇರು

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ಹಿರೇಮದ್ದಿನ ಬೇರು

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಅಶ್ವಗಂಧ

English name : Winter cherry

Botanical name : Withania somnifera

Family : Solanaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿರುವ ಈ ಗಿಡ ಉಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಬೇರು

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಬೀಜದಿಂದ ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯೋಗ :

- ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಇದರ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇದರ ಸೇವನೆ ದೇಹತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕೂಡ ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಬೇರನ್ನು ಹಾಲಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಅನಂತರ ಪುಡಿಮಾಡಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಬಲ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸಹಕಾರಿ.

- ಹಾಲು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ, ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಇದು ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರಾಜನಕ.

- ಅಶ್ವಗಂಧದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಲೇಹ್ಯವು ಬಲವರ್ಧಕ, ಕೆಮ್ಮು-ದಮ್ಮುಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ.
- ಅಶ್ವಗಂಧವು ಉತ್ತಮ ರಕ್ತಶೋಧಕವೂ ಆಗಿದ್ದು ಎಲ್ಲಾ ಚರ್ಮ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ, ಯಕೃತ್ತಿನ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ.
- ನೋವು ಊತದ ತೊಂದರೆ ಇರುವೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಲೇಪ ಹಾಕಬಹುದು.
- ದೇಹ ಪುಷ್ಟಿಗಾಗಿ, ಹಿರೇಮದ್ದಿನ ಬೇರಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಕೊಡುವುದು.

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : ಚೂರ್ಣ 4–6 ಗ್ರಾಂ.
ಕ್ಷಾರ 1–2 ಗ್ರಾಂ.

ಹೆಸರಿಲ್ಲದ ರೋಗಕ್ಕೆ ಹಿರೇಮದ್ದಿನ ಬೇರು

ಹಲವು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿ ಬೇರು

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ಹಲವು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿ ಬೇರು

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಶತಾವರಿ

English name : Asparagus

Botanical name : Asparagus racemosus

Family : Liliaceae

ಪೀಠಿಕೆ:ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಔಷಧಿ ಬೇರುಗಳಲ್ಲಿ ಶತಾವರಿಗೆ ತನ್ನದೆ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಳೆ ಬರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಬಳ್ಳಿಯು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ರಾಮಬಾಣ. ಹಾಲಿಲ್ಲದ ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಹಾಲು ವರ್ಧಿಸಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು 'ಹಲವು(ಹಾಲು) ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ: ಬೇರು

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಬೇರಿನ ತುಂಡನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯೋಗ :

- ಶತಾವರಿ ಬೇರಿನ ರಸದ ಸೇವನೆ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವರ್ಧಕವೂ, ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿವಾರಕವೂ ಆಗಿದೆ. ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಾಗುವ ನೋವು, ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಬಿಳಿ ಮುಟ್ಟು ಮುಂತಾದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ.
- ಮೊಲೆಹಾಲು ಕ್ಷೀಣಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬತ್ತಿದಲ್ಲಿ, ಬಾಣಂತಿಯರು ಶತಾವರಿ ಬೇರಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಇದರ ಲೇಹ್ಯವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.
- ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಇದರ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇದು ಬಲ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ತೂಕ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಕೃಶತೆ- ದುರ್ಬಲತೆ ಇರುವ ವಾತದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ.
- ಮೂತ್ರಕ್ಷಯ, ಮೂತ್ರಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕು ಉರಿಮೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಕಷಾಯ ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಲ್ಲಿ ಶತಾವರಿ ರಸದ ಸೇವನೆ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

- ಇದರ ಪುಡಿಯನ್ನು ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಟ್ಟರೆ, ಎದೆಯುರಿ, ಹುಳಿತೇಗು ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ಸಂಧಿನೋವಿನಲ್ಲಿ ಇದರ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿ ಬೇರಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : ಸ್ವರಸ 10–20 ಮಿ.ಲಿ

ಕ್ವಾಥ 50–100 ಮಿ.ಲಿ

ಹಲವು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿ ಬೇರು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ರಾಮಬಾಣ

ಹಾಗಲಕಾಯಿ

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ಹಾಗಲಕಾಯಿ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಕಾರವೇಲ್ಲಕ

English name : Bitter gourd

Botanical name : Momordica charantia

Family : Cucurbitaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಕೆಯಾಗುವ, ಕಹಿಯಾದರೂ ಬಹಳ ರುಚಿಕರವಾದ ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಭಾರತದ ಎಲ್ಲಡೆ ಬೆಳೆಯುವ ಬಳ್ಳಿ. ಆಹಾರವಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಇದು ಅನೇಕ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಕಾಯಿ, ಎಲೆ, ಹೂವು.

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಬೀಜದಿಂದ ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯೋಗ :

- ಹಾಗಲಕಾಯಿ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಬಳಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಸಹಾಯಕ.
- ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಳು ಇದ್ದರೆ, ಹಾಗಲಕಾಯಿಯ ರಸ ಸೇವನೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
- ಮೂತ್ರಕ್ಷಯದಲ್ಲಿ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಸೇವನೆ ಉಪಯುಕ್ತ.
- ಇದು ರುಚಿಕಾರಕ, ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕಾರಿ, ಅಜೀರ್ಣದಲ್ಲಿ ಇದರ ರಸ ಉಪಯುಕ್ತ.
- ಇದರ ರಸ ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಯಕೃತ್ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.
- ಹಾಗಲಕಾಯಿಯ ಹೂವಿನ ರಸವನ್ನು ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ವ್ರಣ ಅಥವಾ ಗಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗಲ ಎಲೆಯ ರಸದ ಲೇಪ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

- ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇರುಳುಗಣ್ಣು ರೋಗದಲ್ಲಿ ಹಾಗಲ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ಹಾಗೂ ರೆಪ್ಪೆಯ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು.

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : ಸ್ವರಸ 10–20 ಮಿ.ಲಿ

ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ

ಸೊಗದೆ ಬೇರು

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ಸೊಗದೆ ಬೇರು, ಅನಂತ ಬಳ್ಳಿ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಸಾರಿವಾ

English name : Indian sarsaparilla

Botanical name : Hemidesmus indicus

Family : Asclepiadaceae

ಪೀಠಿಕೆ: ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹರಡಿದಂತೆ ಬೆಳೆಯುವ ಮಲೆನಾಡು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಬಳ್ಳಿಯ ಬೇರು ಸುಗಂಧಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಬೇರು, ಎಲೆ

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಬೇರಿನ ತುಂಡನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯೋಗ :

- ಸೊಗದೆ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದಾಹ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಉರಿಮೂತ್ರ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಕ್ಷಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ.
- ಸೊಗದೆ ಬೇರಿನ ಶರಬತ್ತು ತಂಪು. ಬೇಸಗೆಯಲ್ಲಿ ಪಾನೀಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
- ಬೇರು ರಕ್ತಶೋಧಕವೂ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದರ ಕಷಾಯವನ್ನು ವಿವಿಧ ರಕ್ತವಿಕಾರಗಳು, ಯಕೃತ್ತು ಸಂಬಂಧಿ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದ ಖಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇದು ರಕ್ತವರ್ಧಕವೂ ಹೌದು.
- ಬಾವು ದಾಹದಿಂದ ಕೂಡಿರಲು, ಇದರ ಎಲೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಲೇಪ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ದಾಹ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ಸೊಗದೆ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯ ಅಥವಾ ಶರಬತ್ತನ್ನು ಜ್ವರ, ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ, ಪಿತ್ತ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಬರುವ ತಲೆನೋವು, ತಲೆ ಸುತ್ತು ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
- ಇದು ಸುಗಂಧಯುಕ್ತವಾದ್ದರಿಂದ ಇದರ ಕಷಾಯದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದರೆ, ಬಾಯಿ ದುರ್ವಾಸನೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಣ್ಣಿನ ಸೋಂಕುಗಳಲ್ಲಿ (ಮದ್ರಾಸ್ ಕಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿ) ಸೊಗದೆ ಬೇರಿನ ರಸವನ್ನು 3 ರಿಂದ 4 ಹನಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಸೋಂಕು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : ಫಾಂಟ 50–100 ಮಿ.ಲಿ.

ಕಲ್ಕ – 5–10 ಗ್ರಾಂ.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೊಗದೆ ಬೇರಿನ ಶರಬತ್ತನ್ನು ಪಾನೀಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ವೀಳ್ಯದೆಲೆ

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ವೀಳ್ಯದೆಲೆ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ನಾಗವಲ್ಲಿ

English name : Betel leaf

Botanical name : Piper betel

Family : Piperaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಡಕೆ ಮರ, ಆಲುವಾಣ ಮರ ಮೊದಲಾದ ಮರಗಳಿಗೆ ಹಬ್ಬಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬಳ್ಳಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅಡಕೆ ಸುಣ್ಣಗಳೊಂದಿಗೆ ತಾಂಬೂಲ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಎಲೆ

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಕಾಂಡದ ತುಂಡನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯೋಗ :

- ಊಟದ ಅನಂತರ ತಾಂಬೂಲ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು. ಇದು ರುಚಿಕಾರಕ ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆಯ ನಾಶಕವೂ ಹೌದು.

- ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಮತ್ತು ಕಾಳುಮೆಣಸು (3–4 ಕಾಳುಗಳು) ಅಗಿದು ತಿಂದರೆ ಕೆಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಳುವಿದ್ದರೆ, ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ರಸವನ್ನು ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 15 ಮಿಲೀ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಗಂಟಲುನೋವಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೀಳ್ಯದೆಲೆಯ ರಸವನ್ನು (1 ಚಮಚ) ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಉಬ್ಬರ, ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿದ್ದರೆ ವೀಳ್ಯದೆಲೆಗೆ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ ಹೊಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಶಾಖ ಕೊಡಬಹುದು.
- ನೆಗಡಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ರಸವನ್ನೇ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಆನೆಕಾಲು ರೋಗದಲ್ಲಿ ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ರಸವನ್ನು ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಸೇರಿಸಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : ಸ್ವರಸ 5–10 ಮಿ.ಲಿ.

ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ

ಲೋಳೆಸರ

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ಲೋಳೆಸರ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಕುಮಾರಿ

English name : Aloe

Botanical name : Aloe vera

Family : Liliaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದು ಉಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಒಂದು ಕುರುಚಲು ಪೊದೆ ಸಸ್ಯ. ಇದರ ಉಪಯೋಗವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಕುಮಾರಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.ಇದು ಮೂಲತಃ ವೆಸ್ಟ್ ಇಂಡೀಸ್ ದ್ವೀಪಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಸಸ್ಯ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಎಲೆ, ಮುಸಾಂಬರ (ಲೋಳೆಸರದ ಸಂಸ್ಕಾರಿತ ನಿರ್ಯಾಸ)

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಕಾಂಡದ ತುಂಡನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯೋಗ :

- ಇದರ ತಿರುಳನ್ನು ಮುಖದ ಕಾಂತಿಗಾಗಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪವಾಗಿ, ತಲೆಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಕೂದಲು ಬುಡಕ್ಕೂ ಲೇಪಿಸಬಹುದು
- ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಾಗುವ ನೋವು ಮತ್ತು ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ತಿರುಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಇದು ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ನಿಯಮಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಇದರ ತಿರುಳನ್ನು ಅರಿಶಿಣದೊಂದಿಗೆ ಕಲಸಿ, ನೋವು ಮತ್ತು ಊತವಿರುವ ಸಂಧಿಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು.

- ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಇದರ ತಿರುಳಿನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗಿಗೆ, ಚರ್ಮದ ತುರಿಕೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಇದರ ಲೋಳೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಬಹುದು.
- ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಚರ್ಮ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಲೇಪವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ರಕ್ತಶುದ್ಧಿಕಾರಕವೂ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಸೇವನೆ ಸಹಾಯಕ.
- ಕಣ್ಣಿನ ಸೋಂಕು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಇದರ ತಿರುಳನ್ನು ರೆಪ್ಪೆಯ ಮೇಲೆ ಲೇಪವಾಗಿ ಹಚ್ಚಬಹುದು.
- ಇದರ ಲೇಪ ಗಾಯಗಳ ಮಾಗುವಿಕೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ.
- ತಿರುಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : ಸ್ವರಸ 10–20 ಮಿ.ಲಿ.

ಚೂರ್ಣ 0.1–0.3 ಗ್ರಾಂ

ಮುಸಾಂಬರ ಗರ್ಭಾಶಯ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ

ಆಡುಸೋಗೆ

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ಆಡುಸೋಗೆ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ವಾಸಾ

English name : Malabar nut

Botanical Name : Adhatoda vasica

Family : Acanthaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮಹತ್ವವುಳ್ಳ ಇದು ಒಂದು ಪೊದೆ ಸಸ್ಯ. ಉಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಪೊದೆಯನ್ನು ಬೇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾದ ಪಂಚತಿಕ್ತಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಎಲೆ, ಹೂವು, ಮೂಲ

ಬೆಳಸುವ ವಿಧಾನ : ಕಾಂಡದ ತುಂಡನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯೋಗ :

- ಆಡುಸೋಗೆಯ ಹಣ್ಣೆಲೆಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಜಜ್ಜಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ರಸಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ರಾತ್ರಿ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು-ದಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

- ವಾಸಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದರ ಹಬೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನೆಗಡಿ ಕೆಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

- ಮೂಗು, ಗಂಟಲು, ಮೂತ್ರಮಾರ್ಗ, ಗುದಮಾರ್ಗ ಮುಂತಾದೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಂಡು ಬಂದರೆ, ವಾಸಾರಸವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
- ರಕ್ತಶೋಧಕವೂ ಆದ ವಾಸಾ ರಸದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿ, ಯಕೃತ್ತು ಸಂಬಂಧಿ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣ ಕಾಣುತ್ತದೆ.
- ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಇದರ ಸೇವನೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
- ಮೂತ್ರಕ್ಷಯದಲ್ಲಿ ವಾಸಾರಸದ ಸೇವನೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ವಾಸಾ ಗಿಡದ ಹೂವುಗಳು ಮೂತ್ರವರ್ಧಕ.
- ವಾಸಾ ಹೂವು ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಔಷಧಿ.
- ವಾಸಾ ಎಲೆಗಳ ಪೊಟ್ಟಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಅದರಿಂದ ಶಾಖ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ನೋವು, ಊತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : ಪತ್ರ ಸ್ವರಸ 10–20 ಮಿ.ಲಿ.
ಮೂಲ ಕ್ವಾಥ 40–80 ಮಿ.ಲಿ.
ಪುಷ್ಪ ಸ್ವರಸ 10–20 ಮಿ.ಲಿ.

ಆಡುಸೋಗೆ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ

ನುಗ್ಗೆ

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ನುಗ್ಗೆ

ಸಂಸ್ಕೃತಕ ಹೆಸರು : ಶಿಗ್ರು

English Name : Drum Stick

Botanical Name : Moringa oleifera

Family Name : Moringaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದು 10 ರಿಂದ 15 ಅಡಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅಡುಗೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಬೇರು, ಬೀಜ, ಎಲೆ, ಹೂವು

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಕಾಂಡದ ತುಂಡುನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯೋಗ :

- ಪತ್ರದ ರಸವನ್ನು 10–20 ಮಿ.ಲಿ. ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಕ್ರಿಮಿರೋಗ, ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
- ಕಿವಿನೋವಿನಲ್ಲಿ 2–3 ಹನಿಗಳಷ್ಟು ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು.
- ಸಂಧಿನೋವಿನಲ್ಲಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಪೌಲ್ಟೀಸ್‌ನಂತೆ ಬಳಸಬೇಕು.
- ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ರುಚಿಕಾರಕ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ.
- ಬೀಜವನ್ನು ತೇಯ್ದು ಕಾಡಿಗೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಶಮನವಾಗುತ್ತವೆ. ಬೀಜದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆ ನೋವು ನಿವಾರಕ.

- 2 ಹನಿ ಎಲೆಯ ರಸ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಸೋಂಕು ಶಮನವಾಗುವುದು.
- ಇರುಳುಗಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನುಗ್ಗೆ ಮರ ಎಳೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹೂವನ್ನು ಪಲ್ಯ ಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ನುಗ್ಗೆ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯ ಹಿತಕರ.

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : ಮೂಲ ತ್ವಕ್ ಸ್ವರಸ 10–20 ಮಿ.ಲಿ.

ಬೀಜ ಚೂರ್ಣ 1–3 ಗ್ರಾಂ.

ನುಗ್ಗೆ ಕಣ್ಣು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಹಿತಕಾರಿ

ದಾಳಿಂಬೆ

ಕನ್ನಡದ ಹೆಸರು : ದಾಳಿಂಬೆ

ಸಂಸ್ಕೃತದ ಹೆಸರು : ದಾಡಿಮ

English Name : Pomegranate

Botanical Name : Punica granatum

Family Name : Punicaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದು ಒಂದು ಪೊದೆ ಅಥವಾ ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದ 10–15 ಅಡಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವ ಚಿಕ್ಕ ಮರ. ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಎಲ್ಲ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲೂ

ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಬೀಜಗಳು ಹಲ್ಲುಗಳಂತೆ ಕಾಣುವುದರಿಂದ ದಂತ ಬೀಜವೆಂಬ ಹೆಸರಿದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಹಣ್ಣು, ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ, ತೊಗಟೆ, ಬೇರು, ಹೂವು.

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಕಾಂಡದ ತುಂಡಿನಿಂದ/ಬೀಜದಿಂದ ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯೋಗ :

- ದಾಳಿಂಬೆ ಮೊಗ್ಗನ್ನು ಮೇಕೆ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಭೇದಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ದಾಳಿಂಬೆ ಹೂವಿನ ಅಥವಾ ಎಲೆಯ ರಸದ 4–5 ಹನಿಗಳನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.
- ತೊಗಟೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಗಂಟಲು ನೋವಿನಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.
- ಕ್ರಿಮಿ ರೋಗದಲ್ಲಿ 10–20 ಗ್ರಾಂ ಬೇರಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ದಾಳಿಂಬೆ ರಸ ಅಜೀರ್ಣದಲ್ಲಿ ಹಿತಕಾರಿ.
- ಅರುಚಿಯಲ್ಲಿ ದಾಳಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

20 ಗ್ರಾಂ ದಾಳಿಂಬೆ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಚಟ್ನಿ ಮಾಡಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಭೇದಿ, ಗ್ರಹಣೀ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : ಮೂಲ ಸ್ವರಸ 20–50 ಮಿ.ಲಿ.
ತ್ವಕ್ ಕ್ವಾಥ 40–80 ಮಿ.ಲಿ.

ದಾಳಿಂಬೆ ಭೇದಿಯ ಶತ್ರು

ಮಾವು

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ಮಾವು

ಸಂಸ್ಕೃತಹೆಸರು : ಆಮ್ರ

English Name : Mango

Botanical Name : Mangifera indica

Family : Anacardiaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಮಾವಿನ ಮರ 50–100 ಅಡಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕಾಯಿ ಹಸುರುಬಣ್ಣವಾಗಿದ್ದು ಹಣ್ಣಾದಾಗ ಹಳದಿ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಸಂತ–ಗ್ರೀಷ್ಮ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಫಲ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮರವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಎಲೆ, ಹೂ, ತೊಗಟೆ, ಹಣ್ಣು, ವಾಟೆ (ಬೀಜ)

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಬೀಜದಿಂದ ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯೋಗ :

- ಕಾಯಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಚಟ್ನಿಯನ್ನು, ಬಾಯಿ ರುಚಿ ಇಲ್ಲದಾಗ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ಎಲೆಯ ಸ್ವರಸವನ್ನು ವಾಂತಿಯಾದಾಗ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.
- ವಾಟೆಯಲ್ಲಿನ ಮೃದುಭಾಗದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕ್ರಿಮಿರೋಗದಲ್ಲಿ, ಅತಿಸಾರ, ಬಿಳಿಸೆರಗು ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಲು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

- ಬೀಜದ ತಿರುಳಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕು.
- ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕವನ್ನು ಬಾಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಮಂದಾಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ/ ಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕು.
- ಊಟದ ಅನಂತರ ಹಣ್ಣಿನ ಸೇವನೆ ಪುಷ್ಟಿಕರ. ಉಂಡು ಮಾವು ತಿನ್ನು ಹಸಿದು ಹಲಸು ತಿನ್ನು ಎಂಬ ಜಾನಪದ ಗಾದೆ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ.

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : ಸ್ವರಸ 10–20 ಮಿ.ಲಿ.
ಕ್ವಾಥ 50–100 ಮಿ.ಲಿ.
ಚೂರ್ಣ 3–5 ಗ್ರಾಂ.

ಮಾವಿನ ಎಲೆಯ ಕಷಾಯ ಒಡೆದ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಾಳೆ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಕದಲಿ

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ಬಾಳೆ

English Name : Banana Plant

Botanical Name : Musa paradisiaca

Family : Musaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದು ತೇವಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗವು ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತ. ಇದರ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಹೂ, ದಿಂಡು, ಎಲೆ, ಕಂದ, ಹಣ್ಣು

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಬೇರಿನಿಂದ ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯೋಗ :

- ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳಿಗೆ – ಹಣ್ಣಿನ ಲೇಪ/ಹೂವಿನ ಲೇಪ/ಎಲೆಗಳ ಲೇಪ.
- ಉರಿಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ, ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಂಡದ ಲೇಪ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ರಸವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.
- ದಾಹ, ಬಾಯಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಕ್ವವಾದ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ ನೀಡಬೇಕು.
- ಬಾಳೆಯ ಹೂವಿನ ರಸವನ್ನು ಅಧಿಕ ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.
- ಹೂವಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಲ್ಯವನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಕರ.

ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು ಬದುಕಿನ ಹಣ್ಣು

ಪಪ್ಪಾಯ

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಏರಂಡ ಕರ್ಕಟಿ

English name : Papaya

Botanical name : Carica papaya

Family : Caricaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದು 5 ರಿಂದ 10 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುವ ಗಿಡ. ಇದರ ಮೂಲಸ್ಥಾನ ಅಮೇರಿಕಾದ ಬ್ರೆಜಿಲ್ ದೇಶ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಎಲೆಗಳು ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದು 50 ರಿಂದ 70 ಸೆಂ.ಮೀ. ಅಗಲ ಇರುತ್ತದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಹಣ್ಣು, ಬೀಜ, ಎಲೆ

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಬೀಜದಿಂದ ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯೋಗ :

- ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜವನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 1 ಚಮಚ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ 7 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಜಂತುಹುಳುವಿನ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಇರುಳುಗಣ್ಣು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಳಸಬಹುದು.
- ಹುಳುಕಡ್ಡಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಹಸಿ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೋಳು ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚುವುದು.

- ಕಾಲಿನ ಆಣಿಯಲ್ಲಿ ಪರಂಗಿ ಗಿಡದ ಹಾಲನ್ನು ಆಣಿಯಾದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಸವರುವುದರಿಂದ ಬೇಗ ಶಮನಗೊಳ್ಳುವುದು.
- ಕಡಿಮೆ ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವವಿದ್ದಾಗ ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ಆಹಾರ ರೂಪವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : ಪತ್ರ ಫಾಂಟ 40–80 ಮಿ.ಲಿ.

ನಿರ್ಯಾಸ 3–6 ತೊಟ್ಟು

ಸತ್ವ 0.6–0.12 ಗ್ರಾಂ.

ಬೀಜ ಚೂರ್ಣ $^1/_2$ – 1 ಗ್ರಾಂ.

ಪಪ್ಪಾಯ ಬೀಜ ಜಂತುಹುಳುವಿನ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಕಾರಿ

ಮೂಲಂಗಿ

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ಮೂಲಂಗಿ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಮೂಲಕ

English name : Radish

Botanical name : Raphanus sativa

Family : Cruciferae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದೊಂದು ಕಂದ. ಮೂಲಕ ತರಕಾರಿ ಆಹಾರ ಸಸ್ಯ. ಇದು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಚಿರಪರಿಚಿತವಾದದ್ದು. ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಕೂಡ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಬೇರು, ಎಲೆ, ಬೀಜ

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಬೀಜದಿಂದ ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯೋಗ :

- ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ ಹಸಿ ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು 15 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಹುಳುಕಡ್ಡಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮೂಲಂಗಿ ಬೀಜವನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಆ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮೂಲಂಗಿ ಪತ್ರ ರಸವನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಮದ್ದಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.
- ಉರಿಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಮೂಲಂಗಿ ರಸವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.
- ಬಿಳಿತೊನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಮೂಲಂಗಿ ಬೀಜವನ್ನು ಶುಂಠಿರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಆ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- ಶೀತಪಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಒಣ ಮೂಲಂಗಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಹಾಗೂ ತಲೆನೋವುಗಳಲ್ಲಿ ಎಳೆ ಮೂಲಂಗಿ ಬಳಸುವುದು ಲಾಭದಾಯಕ.

ಮೂಲಂಗಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ

ನೇರಳೆ

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ನೇರಳೆ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಜಂಬು

English name : Jamun

Botanical name : Syzygium cumini

Family : Myrtaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಕಡುನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣನ್ನು ಬಿಡುವ ದೊಡ್ಡ ಮರ. ವರ್ಷಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಫಲ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣಿನ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದು ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ. ಇದು ಭಾರತದಲ್ಲೆಡೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ತೊಗಟೆ, ಎಲೆ, ಬೀಜ

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಬೀಜದಿಂದ ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯೋಗ :

- ವಾಂತಿ, ಭೇದಿಯಲ್ಲಿ ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಶರಬತ್ತನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ 4 ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ನೇರಳೆ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಿದ ಭಸ್ಮವನ್ನು ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜಲು ಬಳಸಬೇಕು.
- ಆಮಶಂಕೆಯಲ್ಲಿ 1 ಮುಷ್ಟಿ ನೇರಳೆ ಚಿಗುರೆಲೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು ರಸ ತೆಗೆದು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಬಳಸಬೇಕು.
- ನೇರಳೆ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಅತಿ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು.

- ರಕ್ತಭೇದಿಯಲ್ಲಿ ನೇರಳೆ ತೊಗಟೆಯ $^1/_4$ ಚಮಚ ಕಲ್ಕವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬಳಸಬೇಕು.
- ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ನೇರಳೆ ಬೀಜದ $^1/_2$ ಚಮಚ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : ಬೀಜ ಚೂರ್ಣ 3–6 ಗ್ರಾಂ.

ನೇರಳೆ ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ಅತೀ ಉಪಯುಕ್ತ

ತುಂಬೆ

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ತುಂಬೆ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ದ್ರೋಣಪುಷ್ಪಿ

English name : Phlomis

Botanical name : Leucas cephalotus

Family : Labiatae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದೊಂದು ಕಳೆ ಸಸ್ಯ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೂವನ್ನು ಪೂಜೆಗಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಔಷಧವಾಗಿಯೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಉಪಯುಕ್ತಾಂಗ : ಸಸ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳು.

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಬೀಜದಿಂದ ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯೋಗ :

- ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ತುಂಬೆ ಗಿಡದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ರಸ ತೆಗೆದು 2 ಚಮಚ ರಸಕ್ಕೆ 1 ಚಮಚ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ, ಗುಲಗಂಜಿ ಗಾತ್ರದ ಗುಳಿಗೆ ಮಾಡಿ 1 ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ 2 ಬಾರಿಯಂತೆ 2 ದಿನ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ಗಂಟಲು ನೋವಿದ್ದಲ್ಲಿ 2 ಹಿಡಿ ತುಂಬೆ ಸೊಪ್ಪು, 7 ಕಾಳು ಮೆಣಸು, 7 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳನ್ನು ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು ಹೊರಭಾಗಕ್ಕೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- ಸೈನೊಸೈಟಿಸ್ (ಮುಂದಲೆನೋವು) ಸ್ವಲ್ಪ ತುಂಬೆ ಸೊಪ್ಪು, 2 ಎಸಳು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ರಸ ತೆಗೆದು, 1 ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎರಡು ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ 2 ತೊಟ್ಟು ಹಾಕುವುದು. ಹೀಗೆ 5 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬೆ ಎಲೆ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ತುಂಬೆಯ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಮೈ ಕಡಿತದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು. (ಅಲರ್ಜಿ)

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : ಸ್ವರಸ 10–20 ಮಿ.ಲಿ.

ದ್ರೋಣಪುಷ್ಪಿ ರಸ ವಿಷಮ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ (ಮಲೇರಿಯಾ) ಉಪಕಾರಿ

ಒಂದೆಲಗ

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ಒಂದೆಲಗ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಮಂಡೂಕಪರ್ಣಿ

English name : Indian Pennywort

Botanical name : Centella asiatica

Family : Umbelliferae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದು ವರ್ಷಾಯು ಸಸ್ಯ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಕಂಡರೂ ಮಲೆನಾಡು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸಸ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದೇ ಎಲೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಒಂದೆಲಗ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಉಪಯುಕ್ತಾಂಗ : ಸಸ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳು

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಕಾಂಡದ ತುಂಡನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯೋಗ :

- ಒಂದೆಲಗದ ಎಲೆ ಅರೆದು ಕಲ್ಕ ಮಾಡಿ ಹಲ್ಲುನೋವಿರುವ ಹೊರಭಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ 2 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗದಂತೆ ಲೇಪ ತೆಗೆಯಬೇಕು.
- ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಇದ್ದಾಗ ಒಂದೆಲಗದ ಬೇರನ್ನು ಅರೆದು ನೆತ್ತಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕುವುದು ಅಥವಾ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಸುವುದು.
- ಇಸುಬು ಗಾಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೆಲಗದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಆ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

- ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ವರ್ಧನೆಗಾಗಿ, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಒಂದೆಲಗದ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ತರಕಾರಿಯಾಗಿ ಆಗಾಗ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಒಂದೆಲಗದ ಸ್ವರಸವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೀರ್ಘಾಯಸ್ಸು ಉಂಟಾಗುವುದು.

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : ಸ್ವರಸ 10–20 ಮಿ.ಲಿ.

ಒಂದೆಲಗ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಕ

ಬಸಳೆಸೊಪ್ಪು

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ಬಸಳೆಸೊಪ್ಪು

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಉಪೋದಿಕಾ

English name : Malabar Night shade

Botanical name : Basella rubra

Family : Basellaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ದಪ್ಪವಾಗಿ ರಸಭರಿತ ಎಲೆಗಳುಳ್ಳ ಈ ಬಳ್ಳಿಯು ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕರಾವಳಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಅಡುಗೆಗೆ ಬಹಳವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.ಆಹಾರವಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಕೂಡ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಎಲೆ

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಕಾಂಡದ ತುಂಡನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯೋಗ:

- ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಮಲ ಬದ್ಧತೆಯಿದ್ದರೆ ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು
- ಸೊಪ್ಪಿನ ತಿರುಳನ್ನು ನಿಂಬೆರಸದ ಜೊತೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೋರೆ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹಿಮ್ಮಡಿ ಬಿರುಕಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಬಸಳೆಯ ತಿರುಳನ್ನು ವಿನೆಗರ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು.
- ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- ರಕ್ತಹೀನತೆಯಲ್ಲಿ ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು (ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಇರುವುದರಿಂದ) ಆಹಾರವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪು ಬಾಯಿಹುಣ್ಣಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು

ಅಗಸೆ ಸೊಪ್ಪು

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ಅಗಸೆ ಸೊಪ್ಪು

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಅಗಸ್ತ್ಯ

English name : Hummingbird tree/Scarlet wisteria

Botanical name : Sesbania grandiflora

Family : Fabaceae

ಪೀಠಿಕೆ : 18–20 ಅಡಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಮರದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏಕಾದಶಿಯ ಉಪವಾಸದ ಅನಂತರ ದ್ವಾದಶಿಯಂದು ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಯಿದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಎಲೆ, ಹೂವು

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಕಾಂಡದ ತುಂಡನ್ನು ನೆಟ್ಟು/ಬೀಜದಿಂದ ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯೋಗ :

- ನೆಗಡಿ, ತಲೆನೋವು, ಕೆಮ್ಮುಗಳಲ್ಲಿ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ.
- ಎಲೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಗಾಯ, ಕೀಲುನೋವುಗಳಲ್ಲಿ ಲೇಪವಾಗಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು.
- ದೃಷ್ಟಿ ದೌರ್ಬಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಇರುಳುಕುರುಡು ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಅಗಸೆ ಹೂವಿನ ರಸವನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಕಬಹುದು.
- ಎಲೆ ಮತ್ತು ಹೂವಿನ ಸೇವನೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಹುಳು, ಹಸಿವಾಗದಿರುವಿಕೆ, ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ.

- ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೂವಿನ ಪಲ್ಯ, ಕೋಸಂಬರಿಸೇವನೆ ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು ರೋಗದಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ.
- ಗಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಗಸೆ ಎಲೆಯ ಲೇಪನವು ಹಿತಕಾರಿ.
- ಅಗಸೆ ಬೀಜ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : ಸ್ವರಸ 10–20 ಮಿ.ಲಿ.

ಕಷಾಯ 50–100 ಮಿ.ಲಿ.

ಅಗಸ್ತ್ಯ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಕಹಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಿಹಿ

ಬೂದು ಗುಂಬಳ

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ಬೂದುಗುಂಬಳ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಕೂಷ್ಮಾಂಡ

English name : white gourd melon/Ash gourd

Botanical name : Benincasa hispida

Family : Cucurbitaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬಳ್ಳಿ, ಆಹಾರವಾಗಿಯೂ, ಔಷಧವಾಗಿಯೂ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುವುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಹಣ್ಣು, ಬೀಜ, ಸಿಪ್ಪೆ

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಬೀಜದಿಂದ ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯೋಗಗಳು :

- ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಬೂದುಗುಂಬಳದ ಬೀಜದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕಲ್ಕ 1 ಚಮಚ ಹಾಗೂ 1 ಲೋಟ ಕುಂಬಳದ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ತೊಂದರೆಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.
- ಕಾಯಿಯ ತಿರುಳನ್ನು ತುರಿದು, ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ, ತಯಾರಿಸಿದ ಲೇಹ್ಯವು ದೇಹದ ಬಲ, ತೂಕವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸಹ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಇದರ ಸಿಪ್ಪೆ ಹಾಗೂ ಬೀಜವನ್ನು ಬಿಸಾಡುವ ಬದಲು, ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಒಲೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ, ಒಂದು ಕುದಿ ಬಂದ ನಂತರ, ಆರಿಸಿ–ಶೋಧಿಸಿ–ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ, ಕೂದಲು ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಲೆಯುವುದಲ್ಲದೆ, ತಲೆ ಹೊಟ್ಟು ಸಹ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.
- ಹಾಗೆಯೇ ತಲೆನೋವಿನಲ್ಲಿ ಸಹ ಈ ಬೀಜ ತೈಲವನ್ನು, ತಲೆಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
- ಇದರ ಲೇಹ್ಯವು ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ, ರಕ್ತ ದೌರ್ಬಲ್ಯವು, ಅಲ್ಪಸ್ಮೃತಿ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾದುದು.
- ಕುಂಬಳವನ್ನು ತುರಿದು, ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಮುಂಜಾನೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ಹುಳಿತೇಗು ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ಕುಂಬಳದ ರಸವು ಸ್ಥೌಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

- ಬೂದುಗುಂಬಳದ ರಸವನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮುಖವು ಕಾಂತಿಯುತವಾಗುವುದು.

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು 10–20 ಗ್ರಾಂ
ಬೀಜ ಚೂರ್ಣ 3–6 ಗ್ರಾಂ
ಬೀಜ ತೈಲ 5–10 ಮಿ.ಲಿ.

ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿಗೆ ಬೇಕು ಬೂದುಗುಂಬಳ

ಪಡುವಲ

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ಪಡುವಲ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಪಟೋಲ, ಪಟ್ಟಲ

English name : pointed gourd/Snake gourd

Botanical name : Trichosanthes dioica

Family : Cucurbitaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುವ ಬಳ್ಳಿ. ಇದು ಆಹಾರವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಔಷಧವಾಗಿಯೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾದುದು. ಇದು ಸ್ವಸ್ಥಹಿತ ದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. (ಸದಾಕಾಲ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು)

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಎಲೆ, ಬೇರು, ಕಾಯಿ

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಬೀಜದಿಂದ ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯೋಗ :

- ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಪಡುವಲ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟನ್ನು, ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಸಿದರೆ, ತೊಂದರೆಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.
- ಕಾಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಧನಿಯವನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಶೋಧಿಸಿ 1–2 ಚಮಚ ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಬಾರಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ತಗ್ಗುವುದು.
- ತಲೆನೋವಿನಲ್ಲಿ ಬೇರಿನ ಕಲ್ಕವನ್ನು ಹಣೆಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.
- ಪಡುವಲದ ಪತ್ರರಸವನ್ನು ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಗಾಯವು ಬೇಗ ಮಾಗುವುದು.
- ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧವಾಗಿ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಪಥ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
- ಕುಡಿತದ ಚಟ ಇದ್ದವರು ಎರಡು ಪಡುವಲ ಎಲೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : ಸ್ವರಸ 10–20 ಮಿ.ಲಿ.

ಕಷಾಯ 50–100 ಮಿ.ಲಿ.

ಸುಲಭ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನಕ್ಕೆ ಪಡವಲ ಕಾಯಿ ಮದ್ದು

ಬಜೆ

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ಬಜೆ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ವಚಾ

English Name : Sweet flag

Botanical Name : Acorus calamus

Family : Araceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದು ನೀರಿನಾಸರೆ ಇರುವ ಕಡೆ ಬೆಳೆಯುವ ಸಸ್ಯ. ಎಲೆಗಳು ಹಸುರಾಗಿ ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದು, ಇದರ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಕಂದ ಸುವಾಸನೆ ಹೊಂದಿದ್ದು ಬಹು ಉಪಯೋಗಿ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಕಂದ

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಬೇರಿನ ತುಂಡನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯೋಗ :

- ಬಜೆಯನ್ನು ನಯವಾಗಿ ತೇದು ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಾತು ತೊದಲುವಿಕೆ ತೊಂದರೆಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬಜೆಯ ಕಂದದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ತೂತು ಮಾಡಿ, ಶೋಧಿತ ಸುವರ್ಣದ ತಂತಿಯನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು, ತೇದು ದಿನವೂ ನೆಕ್ಕಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೇಧ್ಯ ರಸಾಯನವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.
- ಬಜೆ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಗಂಧದ ಕೊರಡನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತೇದು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ $^1/_2$ ಗಂಟೆ ನಂತರ ಮುಖ ತೊಳೆಯುವುದು.

ಮುಖತೊಳೆಯಲು ಸೀಗೆಕಾಯಿಪುಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮುಖಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

- ಬಜೆ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಸಮತೂಕ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ದಿವಸಕ್ಕೆ 3 ರಿಂದ 4 ಬಾರಿ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ದಮ್ಮು ಕೆಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬಜೆಯುನ್ನು ನಯುವಾಗಿ ತೇದು ಜೇನು ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ನೆಕ್ಕಿಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಜ್ವರ, ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಡುವ ಕೆಮ್ಮು, ಕಫದ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅಪಸ್ಮಾರದ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಜೆಯ ನುಣ್ಣಗಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು 2 ಗ್ರಾಂ ತೂಕದಷ್ಟು ಬೆಳಗಿನ ವೇಳೆ ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು.
- ಶೀತ ಮತ್ತು ನೆಗಡಿ ತಲೆನೋವು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಬಜೆ ಮತ್ತು ಕರ್ಪೂರವನ್ನು ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಜೆಯ ಚೂರ್ಣ ಸೇವಿಸಿದರೆ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ತಲೆನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : ಚೂರ್ಣ $^1/_4 - ^1/_2$ ಗ್ರಾಂ.

ಚುರುಕಾದ ಮಾತಿಗೆ ಬೇಕು ಬಜೆ

ಜಾಜಿ ಮಲ್ಲಿಗೆ

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ಜಾಜಿ ಮಲ್ಲಿಗೆ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಜಾತಿ

English Name : Jasmine

Botanical Name : Jasmine officinale

Family : Oleaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಈ ಹೂಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಹೂವು ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದಾಗಿದ್ದು, ಸುಗಂಧದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹೂವು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಎಲೆ, ಹೂವು.

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಕಾಂಡದ ತುಂಡನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯೋಗಗಳು :

- ನೇತ್ರದಾಹದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಯ ಮೇಲೆ ಹೂಗಳ ಕಲ್ಕವನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು.
- ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿಗೆ ಹೂವಿನ ಕಲ್ಕವನ್ನು ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.
- ಹೂವು ಹಾಗೂ ಎಲೆಗೆ ಗಾಯವನ್ನು ವಾಯಿಸುವ ಗುಣವಿರುವುದರಿಂದ, ಎಲ್ಲಾರೀತಿಯ ಗಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೂವಿನ ಹಾಗೂ ಎಲೆಯಿಂದ/ತಯಾರಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

- ಇದರ 2 ಎಲೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ 3 ವೇಳೆ, 1 ವಾರದ ಕಾಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಆಣಿಯಲ್ಲಿ ಮಲ್ಲಿಗೆಯ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದು ಉಪಯುಕ್ತ.
- ಮಲ್ಲಿಗೆಯ ಎಲೆಯ ಕಲ್ಕವನ್ನು ಅಥವಾ ಎಲೆಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಕರಕು ಮಾಡಿ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಕಲಸಿ ಬೆರಳು ಸಂದಿನಲ್ಲಾಗುವ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕು.
- ಎಲೆಯ ಕಷಾಯದಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೈಕಾಲು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : ಕಷಾಯ 50–100 ಮಿ.ಲೀ.

ಚೂರ್ಣ 1–3 ಗ್ರಾಂ

ಸುಂಗಧ ನೀಡುವ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹಾಕಿತು ದುರ್ಗಂಧ ಹೊರಗೆ

ದಾಸವಾಳ

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ದಾಸವಾಳ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಜಪಾ

English Name : Hibiscus

Botanical Name : Hibiscus rosa sinensis.

Family : Malvaceae.

ಪೀಠಿಕೆ : ಈ ಗಿಡವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಇದೊಂದು ಪೊದೆ ಸಸ್ಯ. ಇದರ ಹೂವನ್ನು ದೇವರ ಪೂಜೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಎಲೆ ಹಾಗೂ ಹೂವು ಔಷಧೀಯ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಎಲೆ, ಹೂವು.

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಕಾಂಡದ ತುಂಡನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯೋಗಗಳು :

- ಇದರ ಹೂವನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿ, ಆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಸೊಂಪಾಗಿ, ಕಪ್ಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.
- ಇದರ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ನೆರೆಗೂದಲು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ದಾಸವಾಳ ಮೊಗ್ಗನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಾಗುವ ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ದಾಸವಾಳದ ಪುಷ್ಪವನ್ನು ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವುದು ಉಪಯುಕ್ತ.
- ತಲೆಹೊಟ್ಟಿಗೆ ದಾಸವಾಳದ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಹೂವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ತಲೆಗೆಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನಮಾಡಬೇಕು.
- ಬೇಸಗೆಯಲ್ಲಿ ದಾಸವಾಳದ ಹೂವನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಹಾಕಿ, ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : ಚೂರ್ಣ 5–10 ಗ್ರಾಂ

ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಜಪಿಸುವವನಿಗೆ ಬೇಕು ಜಪಾ

ನಾಚಿಕೆ ಮುಳ್ಳು

ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು : ನಾಚಿಕೆಮುಳ್ಳು, ಮುಟ್ಟಿದರೆಮುನಿ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಲಜ್ಜಾಲು

English Name : Touch me not

Botanical Name : Mimosa pudica

Family : Mimosoceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಈ ಸಸ್ಯವು ಭಾರತದ ಉಷ್ಣಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆಸಸ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ಇದರ ಎಲೆಗಳು ಮುದುರುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ನಾಚಿಕೆಮುಳ್ಳು, ಮುಟ್ಟಿದರೆಮುನಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಎಲೆ, ಬೇರು

ಉಪಯೋಗಗಳು :

- ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಸಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಪತ್ರ ಕಲ್ಕ ಉಪಯುಕ್ತ.
- ಬೇರಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು ಉರಿಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೊಡುವುದು ಉಪಯುಕ್ತ.
- ವೃಷಣದ ಊತಗಳಲ್ಲಿ ಎಲೆಯ ಕಲ್ಕವನ್ನು ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ.
- ಸ್ನಾನದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಗಿಡವನ್ನು ಅದ್ದಿ ಆ ನೀರನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಮೈಕೈ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.
- ಶೀತದಿಂದ ಉಂಟಾದ ತಲೆನೋವಿನಲ್ಲಿ ಎಲೆಗಳ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

- ರಕ್ತಭೇದಿ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.
- ಈ ಸಸ್ಯದಿಂದ ತೆಗೆದ ರಸವನ್ನು ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು.
- ಪತ್ರಕಲ್ಕದಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ : ಸ್ವರಸ 10–20 ಮಿ.ಲಿ.

ನಾಚಿಕೆ ಮುಳ್ಳು : ನಾಚಿಕೆ ಏಕೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ನಾನೇ ಮದ್ದು

(೨೫)

ಔಷಧ ಕಲ್ಪನಗಳು – ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಔಷಧ ತಯಾರಿಕೆ

ಸ್ವರಸ

ತಾಜಾ ಸಸ್ಯದ ಉಪಯುಕ್ತ ಭಾಗವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಜಜ್ಜಬೇಕು. ಅನಂತರ ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಹಿಂಡಿ ರಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಸಸ್ಯದ ಹಸಿಯಾದ ಭಾಗವು ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರ ಒಣಭಾಗವನ್ನೇ ಎರಡು ಭಾಗ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯಿಡಿ ನೆನೆಹಾಕಿ ಅನಂತರ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ರಸ ತೆಗೆಯಬೇಕು.

ಸೇವನೆ ಪ್ರಮಾಣ : 15–30 ಮಿ.ಲೀ.

ಉಪಯೋಗ ಯೋಗ್ಯ ಅವಧಿ : 24 ಗಂಟೆ. ತಯಾರಿಸಿದ ಕೂಡಲೆ ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕಲ್ಕ

ಸಸ್ಯದ ಉಪಯುಕ್ತ ಭಾಗವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು, ಜಜ್ಜಿದ ನಂತರ ಇದು ಬಳಸಲು ಸಿದ್ಧ.

ಸೇವನೆ ಪ್ರಮಾಣ : 12 ಗ್ರಾಂ.

ಉಪಯೋಗ ಯೋಗ್ಯ ಅವಧಿ : 24 ಗಂಟೆ. ತಯಾರಿಸಿದ ಕೂಡಲೆ ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಚೂರ್ಣ

ಸಸ್ಯದ ಉಪಯುಕ್ತ ಭಾಗವನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಸಣ್ಣ ಕಣ್ಣಿನ ಜರಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಜರಡಿಯಾಡುವುದು.

ಸೇವನೆ ಪ್ರಮಾಣ : 12 ಗ್ರಾಂ.

ಉಪಯೋಗ ಯೋಗ್ಯ ಅವಧಿ : 2 ತಿಂಗಳಿಂದ 6 ತಿಂಗಳು

ಕಷಾಯ

1 ಭಾಗ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು 8 ಭಾಗ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಮಂದಾಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಬೇಕು ಇದನ್ನು 4 ಭಾಗಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಬೇಕು.

ಇದನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಬಾರದು.

ಸೇವನೆ ಪ್ರಮಾಣ : 48 ಮಿ.ಲೀ.

ಉಪಯೋಗ ಯೋಗ್ಯ ಅವಧಿ : 24 ಗಂಟೆ. ತಯಾರಿಸಿದ ಕೂಡಲೆ ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಫಾಂಟ

1 ಭಾಗ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು 4 ಭಾಗ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ 1 ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಹಾಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ಬಳಸಬಹುದು.

ಸೇವನೆ ಪ್ರಮಾಣ : 50 ಮಿ.ಲೀ.

ಉಪಯೋಗ ಯೋಗ್ಯ ಅವಧಿ : 24 ಗಂಟೆ. ತಯಾರಿಸಿದ ಕೂಡಲೆ ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಹಿಮ/ಶೀತ ಕಷಾಯ

1 ಭಾಗ ಔಷಧ ದ್ರವ್ಯದ ಪುಡಿಗೆ 6 ಭಾಗ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲಾ ನೆನೆಯಿಟ್ಟು ಮಾರನೆ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕಿವುಚು ವಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೇವನೆ ಪ್ರಮಾಣ 50 ಮಿ.ಲೀ.

ಉಪಯೋಗ ಯೋಗ್ಯ ಅವಧಿ : 24 ಗಂಟೆ

ಕ್ಷೀರಪಾಕ

ಔಷಧ ದ್ರವ್ಯ ಒಂದು ಭಾಗ, ಇದರ 8 ಪಟ್ಟು ಹಾಲು, ಹಾಲಿನ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಹಾಲು ಉಳಿಯುವಷ್ಟು ಕಾಯಿಸಿ, ಸೋಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಉಪಯೋಗ ಯೋಗ್ಯ ಅವಧಿ : ಬೆಚ್ಚಗಿರುವಾಗ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಪ್ರಮಾಣ : 50 ಮಿ.ಲೀ.

ಅವಲೇಹ

ದ್ರವ್ಯದ ಉಪಯುಕ್ತ ಭಾಗದ 4 ಭಾಗ ಸ್ವರಸ ಅಥವಾ ಕಷಾಯವನ್ನು ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ 2 ಭಾಗ ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ 4 ಭಾಗ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಅದು ತಂತುಪಾಕದ ಹದಕ್ಕೆ (ತಂತುಪಾಕ ಎರಡು ಕೈ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಒತ್ತಿ ಬಿಡಿಸಿದರೆ ದಾರದಂತೆ ಬರುವುದು) ಬಂದ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ತಿಳಿಸಿದ 1 ಭಾಗ ಚೂರ್ಣಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಪ್ರಮುಖ ದ್ರವ್ಯದ ತಿರುಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಅದೆಲ್ಲವೂ ಮಿಶ್ರಣ ಆಗುವವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಬೇಕು. ಕೊನೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಬೇಕು. ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.

ಸೇವನೆ ಪ್ರಮಾಣ : 48 ಗ್ರಾಂ

ಉಪಯೋಗ ಯೋಗ್ಯ ಅವಧಿ : 1 ವರ್ಷ

ತೈಲ

1 ಭಾಗ ಕಲ್ಕ ದ್ರವ್ಯ, 4 ಭಾಗ ಸ್ನೇಹ (ಎಣ್ಣೆ) ಮತ್ತು 16 ಭಾಗ ನೀರನ್ನು ಅಥವಾ ಔಷಧ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ಹಾಕಿ ಎಣ್ಣೆ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯುವವರೆಗೆ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಬೇಕು.

ಅಂಜನ : ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಕುವ ಔಷಧಕ್ಕೆ ಅಂಜನವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ನಸ್ಯ

ಇದೊಂದು ಕ್ರಿಯಾಕಲ್ಪ. ಇಲ್ಲಿ ಸ್ವರಸ, ಚೂರ್ಣ ಅಥವಾ ತೈಲವನ್ನು ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳೆರಡಕ್ಕೂ ಹಾಕಲಾಗುವುದು.

ಲವಣ

ನಾರಿಕೇಲ ಲವಣ

ನೀರಿರುವ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಅದರ 3 ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ರಂಧ್ರಮಾಡಿ ಅನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿ ಸೈಂಧವ ಲವಣ ತುಂಬಿ ಆ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರಿ. ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಯ ಹೊರಭಾಗಕ್ಕೆ 7 ಪದರ ಕೆಮ್ಮಣ್ಣನ್ನು ಲೇಪಿಸಿರಿ. ಅದು ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆ ಬೆರಣಿಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಸುಡಬೇಕು. ಬೆಂಕಿ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಮಣ್ಣಿನ ಪದರವನ್ನು ತೆಗೆದು ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಯ ಒಳಗಿರುವುದನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸೇವನೆ ಪ್ರಮಾಣ : 1–2 ಗ್ರಾಂ.

ಉಪಯೋಗ ಯೋಗ್ಯ ಅವಧಿ : 5 ವರ್ಷ

(ಎ)

ಅಕಾರಾಧಿ ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ

ಪದ ಸೂಚಿ

(ಏ) ಆಧಾರ ಗ್ರಂಥ ಸೂಚಿ

1. ಭಾವಪ್ರಕಾಶ ನಿಘಂಟು
2. ಹಸಿರು ಸಂರಕ್ಷಣೆ–ಹಸಿರು ಆರೋಗ್ಯ, ಕರ್ನಾಟಕ ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆ
3. ಸ್ವಯಂ ವೈದ್ಯ–ತಿರುಕ
4. ಉಪಯುಕ್ತ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು – *ಡಾ: ಎಂ. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣರಾಯರು*
5. ಬಡವರ ವೈದ್ಯ– *ಡಾ: ಎಂ. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣರಾಯರು*
6. ಆರೋಗ್ಯ ದರ್ಪಣ – *ಶ್ರೀ ಶಿವಕುಮಾರ ಸ್ವಾಮಿಗಳು*
7. ಆಯುರ್ವೇದದ ಮೂಲ ಗ್ರಂಥಗಳು

'ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ' ಪುಸ್ತಕ ಮಾಲೆ

ಆಯುಷ್–ಇಲಾಖೆ ಪ್ರಕಟಣೆ

- ಆಯುರ್ವೇದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ
- ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಯುನಾನಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
- ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ
- ಮನೆಮದ್ದು ಕೈಪಿಡಿ
- ಗೃಹವೈದ್ಯ ಪ್ರದೀಪಿಕ
- ಹೆಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಯುನಾನಿ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ

ಆಯುಷ್– ಎನ್.ಆರ್.ಹೆಚ್.ಎಂ. ಪ್ರಕಟಣೆ

- ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಯೋಗ
- ಆಹಾರದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ
- ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆ
- ಯೋಗ ಸಂಜೀವಿನಿ



ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

AYUSH ಎಂದರೆ: A - AYURVEDA Y - YOGA AND NATUROPATHY U - UNANI S - SIDDHA H - HOMOEOPATHY